المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم

إعداد الطالب/
عبد الرحمن بن ذياب الحازمى

إشراف الدكتور/
فريد بن علي الغامدي
الأستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

الفصل الدراسي الثاني للعام
١٤٣٠ - ١٤٣١هـ

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ٱللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًاۚ
قَالُوٓاْ أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ ٱلْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِٱلْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ
سَعَةً مِّنَ ٱلْمَالِۚ قَالَ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِى
ٱلْعِلْمِ وَٱلْجِسْمِۖ وَٱللَّهُ يُؤْتِى مُلْكَهُۥ مَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ
عَلِيمٌ ﴿٢٤٧﴾ ﴾ البقرة: ٢٤٧

صَدَقَ ٱللَّهُ ٱلْعَظِيمِ

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة : تحديد عناصر اللياقية البدنية الخاصة لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية

الباحث : عبدالرحمن ذياب محمد الحازمي

تتلخص مشكلة الدراسة في محاولة تحديد الصفات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم وذلك من خلال الإجابة على هذه التساؤلات :

١ ما هي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

٢ ما هي الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

٣ ما هي البنية العاملية لعناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

كما تهدف هذه الدراسة إلى:

١ تحديد أهم الصفات البدنية الواجب توفرها في حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وفقاً لأراءهم.

٢ التعرف على الأهمية النسبية للصفات البدنية لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية .

٣ استخلاص العوامل الرئيسية للأداء البدني لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية.

منهج الدراسة : تقوم هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي لمنسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وإجراءات الدراسة : قامت الدراسة باستطلاع أراء حكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية ، وتم تطبيق الاستبيان المشتملة على عدد(٤٨) عبارة تحت عدد(٨) محاور على عينة الدراسة المكونة من (٢٢٥) حكماً من العاملين في الموسم الرياضي ١٤٢٧-١٤٢٨هـ مستخدمه موازين التقدير الثلاثية(أوافق بشدة - أوافق - لا أوافق) ، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام التكرار والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ألفا كورنباخ والإلتواء والتفلطح والتحليل العاملي والتدوير المتعامد لتحديد الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم.

أهم نتائج الدراسة:

أستخلص الباحث أن من أهم الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم في االمملكة العربية السعودية ما يلي:

١ إن التحمل الدوري التنفسي من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الحكم من أجل النجاح في إدارة المباراة .

٢ أن الحكم يحتاج إلى سرعة رد الفعل أثناء المباراة للنجاح في إدارتها.

٣ أن الدقة من الصفات الهامة للحكم للفصل في بعض أحدث المباراة ذات العوامل المختلفة.

٤ أن التحمل العضلي من الصفات التي تساعد الحكم على إكمال المبارة بكفاءة بدنية عالية.

٥ أن السرعة الانتقالية من الصفات الهامة و التي تساعد الحكم مع سرعة اللعب.

٦ أن التوافق العضلي العصبي صفة مهمه للحكم وخصوصاً عند قيامه ببعض الإشارات المتباينة و الدقيقة أثناء المباراة.

أظهرت النتائج أنه من خلال التحليل والترتيب لعمل الحكم ومن خلال معالجة البيانات إحصائيا بالتحليل العاملى باستخدام التدوير المتعامد أمكن استخلاص العوامل التالية : (المرونة وسرعة الأداء الحركي بالملعب، التحمل الدوري والتنفسي والقدرة على بذل جهد، رشاقة الحكم، سرعة الاستجابة ودقة المتابعة، التحمل الخاص والتحركات والواعية، تحمل القوة والتركيز أثناء المباراة، التحمل العضلي ورد الفعل، القدرة العضلية والتوافق للحكم).

أهم التوصيات:

١ محاولة وضع برامج تدريبية بناءاً على العوامل المستخلصة في هذا البحث تهدف إلى الارتقاء بمستوى الحكام في لعبة كرة القدم .

٢ إجراء دراسات مقارنة بين حكام الساحة والمساعدون في كرة القدم .

٣ محاولة وضع المهتمين بالحكام لخطة بإقامة معسكرات تدريبية وتوضع فيها خطط تدريبية مخططة على أسس علمية ترتقي بمستوى كل فئات الحكام والوقوف على مستواهم كل فترة .

٤ إمكانية أستخدام العوامل أو الصفات الناتجة من عملية التحليل العاملي وعملية التدوير في تصميم بطارية قياس للكفاءة البدنية لحكام كرة القدم.

٥ البرنامج التدريبي للتوزيع الزمني لمكونات حمل التدريب المقترح لحكام كرة القدم.

Abstract

Title of the Study: Determining the elements of physical fitness concerning to soccer referees in K.S.A.

Researcher: Abdulrahman Dyab Mohammad Al-Hazmi

The problem of the study summarized in the attempt of determining the physical characteristics, which are related to soccer referees. This is done through the answers of the following questions:-

1- What are the physical fitness elements that should be obtainable in soccer referees in K.S.A.?

2- What is the relatively importance of the physical characteristics of soccer referees in K.S.A.?

3- What is the structure of the elements of physical fitness that should be obtainable in soccer referees in K.S.A?

This study aims at the following?

Determine the most important physical fitness elements that should be obtainable in soccer referees in K.S.A, from their points of view.

Knowing the relatively importance of the physical characteristics of soccer referees in K.S.A

Abstracting the main factors of the physical performance for soccer referees in K.S.A, from their points of view .

Methodology of the study: It depends on the cadastral descriptive method, because it is suitable for this study.

Study society & procedures: The study reported the opinions of soccer referees in K.S.A. The questionnaire , which has { 48 } clauses under {8} axis , was applied on the sample of the study , which consists of (225) referees from those who worked in the sporty year 1427/1428 H , by using the triplicity grade scales (Agrees intensely – Agrees – Don't agree) . In order to handle the information statistically , the propitious , percentages , arithmetic averages the standard deviation , Alpha-Cronbach test & the twist have been used to determine the physical characteristics , which are related to soccer referees in K.S.A .

The Most Important Results:-

The researcher summarized the most important physical characteristics of soccer referees in K.S.A are as follows:-

1. The respiratory bearing ability is one from the most important physical characteristics of soccer referees, with which he should characterized by.
2. The referee needs the speed reaction during the match, in order to be successful in its managing.
3. The referee should be accurate, in order to separate some of the match's events.
4. The muscle bearing ability is one from the characteristic, which helps the referee to continue the match physically.
5. The speed of movement helps the referee in case of speed playing.
6. The Nero-muscle harmony is very important characteristic of the referee, especially when his performs some different signs during the match.
7. The results revealed that through analyzing & arranging to the work of referee, and through dealings with the information statistically, it could be abstracting the following factors {the speed of the dynamic performance in the playground. The ability of respiratory bearing & dose the best – the lightness of the referee– Speed in reaction & accuracy in observing – Bearing the strength & the ability of concentration – the muscular bearing – The muscular ability of the referee} .

The Most Important Recommendations:-

1. To put training programs according to the extracted factors in this research. This programs aim at promoting with the level of referee soccer
2. Making comparative studies among the referee& their assistants.
3. To held training campus, in which a training plans are put in it.
4. The possibility of using the factors or characteristics that are resulted from the process of analyzing & turning in designing a battery for measuring the physical efficiency of the referee.
5. The training program of time distributing for the components of the suggested training lodging of soccer referees.

إهـــــداء

- إلى روح والدي رحمة اللّه الذي كان له الفضل بعد اللّه لما حققته في حياتي.
- إلى والدتي الحبيبة أمد اللّه في عمرها وأصلح أعمالها وألبسها لباس الصحة والعافية.
- إلى أخوتي وأخواتي حفظهم اللّه جميعاً
- إلى زوجتي الحبيبة حفظها اللّه وبارك فيها
- إلى أبنائي واسم وسارة ولمار حفظهم اللّه وبارك فيهم
- إلى زملائي في المجال الرياضي بصفة عامه ومجال التحكيم في كرة القدم بصفة خاصه.
- إلى كل من ساعدني وشاركني وشجعني لإنجاز هذا العمل.

إليهم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع و أرجو أن يكون خالصاً لوجه اللّه الكريم و أن ينفع به ، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين ، نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبة أجمعين ، وبعد

يسر الباحث أن يتقدم بوافر الشكر والتقدير لجامعة أم القرى ممثلة في عمادة الدراسات العليا و في كلية التربية ومجالسهما ، كما يتقدم الباحث بالشكر والعرفان إلى سعادة الدكتور/ صالح بن محمد السيف ، رئيس قسم المناهج وطرق التدريس وأعضاء هيئة التدريس بالقسم.

وأن يتقدم بخالص الدعاء بالمغفرة والرحمة لسعادة الدكتور/ عبداللطيف بن حسين فرج ،المشرف السابق ، ولسعادة الدكتور/ فريد بن علي الغامدي المشرف على الرسالة لما لهما من فضل في رعاية ودعم الباحث وتوجيهه بالنصح والمشورة وأسأل الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهما إنه ولي ذلك والقادر عليه.

وأتقدم بجزيل الشكر والأمتنان لسعادة الدكتور/ موسى بن محمد صالح الحبيب ولسعادة الدكتور/ علي بن سعد الغامدي ، على تفضلهما بمناقشة الدراسة وملاحظاتهما وتوجيهاتهما القيمة للباحث.

والشكر موصول إلى سعادة الدكتور/ محمد صالح بن علي جان والدكتور/ فوزي بن صالح بنجر والدكتور/ سالم بن أحمد محمود خليل ، لتحكيمهم خطة الدراسة ولما استفاده الباحث من آرائهم وملاحظاتهم البناءة.

والشكر موصول إلى كلٍ من سعادة الدكتور ربيع بن سعيد طه على ماقدمه للباحث من توجيهات ومشورات إحصائية حول الأساليب التي أستخدمها الباحث في الدراسة ، وإلى سعادة الدكتور/ سهيل بن سالم الحربي وسعادة الدكتور/ يحي محمد حسن عبده قاسم ، لما قدماه للباحث من دعم وجهد حتى يرى هذا العمل النور.

والشكر موصول إلى كلٍ من قدم لي النصيحة أو المشورة أو التوجيه في سبيل إخراج هذه الرسالة بصورة ملائمة ومرضية ، والله أسأل التوفيق والسداد لي ولجميع طلبة العلم لينهلوا من معينة الذي لا ينضب .

آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، ، ، ، ، ، ، ، ،

الباحث

قائمـــــــــة المحتويـــات

قائمـــــــة الجـــــداول

قائمـــــــة الأشكـــــــــال

قائمـــــــة المرفقـــات

الفصـــــــــــل الأول:

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة

- المقدمة :

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لانبي بعده وبعد

تعد المنافسات الرياضية بكافة أشكالها وصورها من المجالات الهامة والتي تعتمد في تطوير الأفراد الممارسين لها على أعمدة أساسية ودعامات هامة منها على سبيل المثال لا الحصر المدرب ، الإداري ، اللاعب ، الحكم . (أبو العينين محمود ، مفتي إبراهيم حماد ،١٩٩٥م،ص٥٧)

و تعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتطلب صفات وقدرات بدنية خاصة ومقاييس بدنية متميزة وقد نالت هذه الرياضة اهتمامات ودراسات وأبحاث متعددة في مجال التدريب من خلال الأسلوب العلمي المتميز ، ومازالت الأبحاث العلمية مستمرة لتحسين أساليب الارتقاء بالمستوى البدنى والوظيفي والنفسي لكلن من اللاعبين و الحكام .

من جانب آخر يعتبر الحكم أحد الجوانب والأسس الهامة التي تسهم في رفع مستوى رياضة كرة القدم ، لأنه الشخص المكلف بإدارة المباراة ،وله السلطة المطلقة من لحظة دخوله أرض الملعب حيث يقوم بمحاسبة كل من يخالف قانون رياضة كرة القدم ، ونظراً لأسباب عديدة مثل أيقاع اللعب ومساحة الملعب فإنه يؤدي دوره بصعوبة كبيرة وسط هذه الظروف والعوامل ، كما أن مجال التحكيم في رياضة كرة القدم مجالاً خصباً وحيوياً خاصة أنه يتعلق بالرياضة الشعبية الأولى في العالم ، لذا فإنه ليس بالأمر اليسير الذي يستطيع أي فرد القيام به ، وعلى ذلك فلابد أن يتميز الحكم بمتلاكه لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي يمكن تنميتها حتى يصبح مؤهلاً للقيام بالتحكيم في رياضة كرة القدم .

ويتفق الإسناوى (١٩٩١م،ص٤٦) و أبو العينين ، و إبراهيم (١٩٩٥م،ص١٨١) على أن رياضة كرة القدم ذات شعبية كبيرة يصاحبها انفعالات وحماس زائد من جمهور المشاهدين قد يتحول هذا الحماس إلى شغب وخصوصاً أن هناك فئة منهم لديها شحنات عدوانية مكبوتة قد تجد في الملاعب فرصة للتخلص منها وبالذات عندما تأتى نتيجة المباراة مخالفة لآمالهم أو يأتي قرار الحكم على غير هواهم .

وأشار شلتوت و معوض (١٩٩٠م،ص١٤٦) إلى أن التحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجادة والتركيز في اللعب دون الاحتجاج ، أما التحكيم السيئ فله مساوئ كثيرة ومتعددة ، حيث يطمس معظم القيم التربوية المستفادة من النشاط الرياضي .

لذلك أستخلص الباحث أن شعبية كرة القدم والتي يصاحبها إنفعالات وحماس زائد من جمهور المشاهدين واللاعبين ليؤكد على أهمية وجود حكام مميزين على المستوى اللياقي و الفني في إدارة المباراة واتخاذ القرارات المناسبة.

تظهر أهمية القرارات التي يصدرها حكم كرة القدم في أنها تحدد نتائج المباريات والتي على ضوءها تمنح أو تحجب البطولات عن الفرق المشاركة في أي منافسة.

وتؤكد العزبى (١٩٩٨م،ص٢) على أن القرارات التي يصدرها حكام الأنشطة الرياضية تشكل في مجموعها تحديداً لمكانة الفرق في قائمة الهيئات المتبارية في نفس المنافسة ، ومن هنا يبرز الدور الفعال لحكام المباريات وذلك لقيامهم بالتقويم الفوري لمجهودات كل من المدرب واللاعب والادارى في مساحة التنافس طبقاً للدور الذي يؤديه كل منهم في حدود القانون ، حيث أن الحكم هو صاحب القرار في أي وقت من أوقات المباراة وفقاً لقانون اللعبة المتبع في كل نشاط رياضي على حدة .

لذلك يستخلص الباحث أنه يتوجب على على الحكم أن يكون على مستوى لياقي وفني عالٍ مما يمكنه من القايم بهذه المهمة على الوجه الأمثل.

ومما لاشك فيه أن هناك العديد من المتطلبات الأساسية التي يحتاجها الحكم لكي يحقق النجاح في إدارته لهذه المهمة إذ يؤكد علي البيك (١٩٩٧م،ص٧٢) أنه لكي نتعرف بشكل واضح على المتطلبات الأساسية (خاصة البدنية منها) التي يجب على الحكم أن يهتم بها ويعمل بصورة مستمرة على الارتقاء بمستواها خلال فترة استمراره كحكم وكذلك خلال إعداده المسبق لذلك فإن الأمر يتطلب دراسة تحليلية لنوعية الأداء البدنى الذي يقوم به الحكم خلال إدارة المباريات الرسمية والذي يمكن أن يجعله يقوم بهذا العمل بالشكل الأمثل، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن الحكم يتعرض إلى اختبارات رئيسية لإمكانية الترقي من مستوى إلى آخر وعليه أن يستعد بالشكل الأمثل لاجتياز هذه الاختبارات وغالباً ما تكون معظم هذه الاختبارات لها علاقة مباشرة بطبيعة الأداء خلال المباريات .

ويشير حسن (١٩٩٣،ص ١٦) إلى أن التدريب أصبح موضوعاً علمياً له أهمية كبيرة مع دخول الأفراد والدول في صراع مع الأرقام والمستويات في المحافل الدولية لبطولات إقليمية وعالمية وأولمبية وغير ذلك من التصنيفات المختلفة التي وضعت الرياضيين في صراع نحو الإنجاز المتصارع على الأرقام وهو الذي دفع العلماء لمحاولة دفعه لتحقيق إنجاز أفضل .

يؤكد علاوي و عبد الفتاح (١٩٩٤م،ص٢٤) أن الأنشطة الرياضية وبخاصة في رياضة المستويات العالية تتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

وأشار أحمد ، إبراهيم (١٩٩٦م،ص٢٥٢) إلى أنه يجب على المهتمين لشئون كرة القدم من خلال وسائل الإعلام المطالبة بدراسة المشكلات المرتبطة بمجال التحكيم في كرة القدم ومحاولة إيجاد الحلول السريعة والمناسبة لها .

على ضوء إتفاق المهتمين بمجال الإعداد البدني والخططي للحكام استخلص الباحث على أهمية الوظائف الفسيولوجية والبدنية لأجهزة الجسم المختلفة وكذلك عناصر اللياقة البدنية التي تلعب دوراً هاماً في أداء وتحركات الحكم وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة.

مشكلة الدراسة :

على الرغم من الأهمية التي تحظى بها رياضة كرة القدم وما تتطلبه كافة الأطراف المتعلقة بها (لاعبين وحكام) من جهود مضاعفة لبلوغ أهدافها إلا أنه من الملاحظ أن هناك إنحفاض في معدلات الأداء البدني الخاص بالحكام أثناء المباراة وذلك وفقاً للتقارير الفنية للمراقبين الفنيين والخاصة بأداء الحكام خلال المبارة ، هذا الانخفاض يعطي انطباعاً غير جيد لدى اللاعبين مما يؤدي بهم إلى كثرة الإعتراض على قرارات الحكام والتي بدورها قد تؤثر فيهم وتصبح قراراتهم غالبيتها خاطئة مما قد يؤثر على مسيرة أداءهم خلال المباراة والذي بدوره ينعكس على النتائج النهائية للمباراة.

كما أن الحكم كرة القدم يقع على عاتقه عبء كبير بسبب أن رياضة كرة القدم تعتبر من الرياضات التي تتطلب جهد ولياقة عالية جداً ،كما أنه يؤدي دوره في ظروف صعبة حيث تشكل مساحة الملعب وتحركات اللاعبين على مدى زمن المباراة تحركات أمامية وخلفية وقطرية وإيقاع اللعب السريع مما يستدعي أن يبذل الحكم جهداً بدنياً وعصبياً عالياً لفترات زمنية ليست بالقصيرة دون غيره من حكام الأنشطة الأخرى .

يذكر البيك (١٩٩٧م ،ص ٧٢- ٧٤) أن الحكم المعاصر يتحرك في أرجاء الملعب بصورة مستمرة طوال فترة المباراة(٩٠دقيقة تقريباً) بمال يتطلب وبشكل مباشر أن على مستوى عالي جداً من التحمل حيث أنه من الممكن أن يجري خلال المباراة ما بين (٧ – ١١ كيلومتر) كما أنه في بعض الأحيان وعند انتقال الكرة مسافات بعيدة نسبياً خلال المباراة يتطلب من الحكم أن يتحرك بسرعة عالية جداً وهذا يتطلب درجة عالية من السرعة الانتقالية كما أن الانتقال السريع وخصوصاً في المساحات الصغيرة أو خلال تنفيذ الأخطاء يتطلب من الحكم التحرك مع تفادي اللاعبين وهذا يحتاج إلى مستوى عالي من ردة الفعل والتوازن والتوافق والعديد من الأمور التدخل تحت نطاق ما يدرج في مجال التدريب الرياضي تحت مسمى الرشاقة.

ومن خلال خبرة الباحث كحكم كرة قدم فإنه يستخلص أن تواجد الحكم في أماكن قريبة من الأحداث خلال المباراة يعطيه الفرصة في اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب حسب مجريات وظروف المباراة ويقابل ذلك قبول اللاعبين في الفريقين على حد سواء وكذا الجماهير لهذه القرارات ، لذا فإن الحكم الجيد هو الذي يتميز بالقدرة على متابعة الأحداث المتواترة بكل دقة ولا يتأتى ذلك إلا من خلال ما يمتلكه الحكم من لياقة بدنية وخبرات سابقة تكسبه ذلك كما.

كما يذكر البيك (١٩٩٧م ،ص ٧٤) أن معرفة الحكم لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بأداءه قد تساعده في فهم الأمور الخاصة بكيفية التدريب لاكتساب مستوى اللياقة المطلوب للحكم والمحافظة علية.

لذا كان من الأهمية التعرف على العناصر البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم و الأهمية النسبية لها وطرق وأساليب تنميتها ، ومحاولة وضع برامج تدريبية مستقبلية للحكام لرفع الكفاءة البدنية لديهم تأهلهم التأهيل المتميز لضمان نجاحهم في التحكيم في ميادين وساحات المنافسة في كرة القدم.

تساؤلات الدرسة :

١ - ما هي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

٢ - ما هي الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

٣ - ما هي البنية العاملية لعناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

٢ تحديد أهم الصفات البدنية الواجب توفرها في حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وفقاً لأراءهم.

٣ التعرف على الأهمية النسبية للصفات البدنية لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية .

٤ أستخلاص العوامل الرئيسية للأداء البدني لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية.

حدود الدراسة :

الحدود الزمانية :

تم إجراء هذه الدراسة و تطبيق الاستمارة بشكلها النهائي على الحكام في الموسم الرياضي عام ١٤٢٧/١٤٢٨هـ .

الحدود المكانية :

تم إجراء هذه الدراسة بالمملكة العربية السعودية في التجمعات و المعسكرات الخاصة بالحكام الذين يقومون بتحكيم مباريات كرة القدم في الدوري المحلي والتي تقام قبل وخلال ونهاية الموسم الرياضي من كل عام.

الحدود البشرية :

تم إجراء هذه الدراسة على حكام كرة القدم والبالغ عددهم (٢٢٥) حكماً من درجات تصنيف مختلفة (دولي ،درجة أولى،درجة ثانية،درجة ثالثة)

مصطلحات الدراسة :

الحكم: ***Referee***

رجل القانون الذي تُبنى عليه مسيرة العدالة في التنافس والتقييم للجهود والخطط والمستوى العام والأحقية بالحصول على شهادة الفوز بالمنافسة. (التركي إبراهيم محمد ،١٩٩٨م،ص ٩)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه هو كل فرد فيه مقومات وأسس وشروط واردة في القانون واللائحة الأساسيين للحكام بالاتحاد المحلي لكرة القدم وأعتمده مجلس إدارته وقيده في السجلات بصفة حكم يدير المباريات التابعة لإدارة الاتحاد.

القدرات البدنية : ***Physical abilities***

هي الامكانية البدنيةالموجودة لدى الفرد والتي تمكنه من أداءعمل بدني يتطلب جهداً بدنياً. (الحربي وآخرون، ٢٠٠٤م،ص٦)

ويعرفها الباحث بأنها هي الاستطاعة البدنية لأداء نشاط رياضي معين بكفاءة عالية وذلك نتيجةً للتدريب المناسب.

مستوى أداء الحكم في المباراة ***Referee's Level performance***

هو التقييم الذي يرصده المراقب الفني للمباراة والمبني على جميع قرارات الحكم والمبنية على قدرات الحكم البدنية والذهنية والنفسية والفنية . (رأى البحث)

الكفاءة البدنية: ***Physical Efficiency***

عرف فيردوشى (*Verducci*) (١٩٩٠) بأنها قدرة الفرد علي الوصول إلي أعلي مستويات التمثيل الغذائي وهي تعتمد في المقام الأول علي مدى مقدرة الجسم علي إمداد العضلات العاملة في النشاط بالأكسجين اللازم. (*Verducci*، ١٩٩٠م،ص ٢٦١)

ويعرفها الباحث إجرائاً بأنها أداء لمجهود بدني دون الشعور بالتعب.

التحرك القطري للحكم :

هي الطريقة الرسمية لإدارة المباراة وفيها يتحرك الحكم الذي يدير المباراة بطريقة قطرية مع مساعديه (اليمين واليسار) حتى يتم مراقبة الأحداث كلها دون حدوث أخطاء منهم الثلاثة. (قنديل علي ، مصطفى كامل محمود،١٩٩٢م،ص ١٩)

ويعرفها الباحث بأنها تحرك للحكم خلال المباراة متخذاً الشكل القطري بحيث يجعل اللعب وتحركات اللاعبين أثناء المباراة محصورةً بينه وبين مساعديه على الجانبين طوال **فترة المباراة قدر المستطاع.**

الفصل الثاني:

أدبيـــــــــات الدراســـــــــــة

أولاً : الإطار النظري

ثانياً : الدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظري

يعد الإطار النظري والدراسات السابقة خلاصة تنظيرية يجمع فيها الباحث ما توصل إليه الباحثون من نتائج وتوصيات وما واجههم من صعوبات ليكون قاعدة ينطلق منها ويسترشد بها وليبدأ من حيث انتهى إليه الآخرون كما يثري البحث بمادةٍ جيدةٍ مستعيناً بالنقد والتحليل وبناءً على طبيعة البحث.

حكم كرة القدم وطريقة إدارته للمباراة :

يذكر بطرس رزق الله وآخرون (١٩٩٩) أن حكم كرة القدم يعتبر هو المسئول الأول والأخير عن إدارة المباراة في كرة القدم حيث تكون سلطته ومدى اكتساب اختصاصاته المعطاة له بحكم قانون اللعبة واللوائح المنظمة لها بمجرد أن يدخل ميدان اللعب ويمتد ذلك إلى توقيع العقوبات والأخطاء التي تُرتكب سواء كان اللعب مستمراً أو متوقفاً وكذا عندما تكون الكرة داخل أو خارج اللعب كما يقوم بتسجيل جميع قراراته ، وكل ما يحدث خلال المباراة بكاملها من وقائع وكذلك ما يتعلق بنتائج المباريات . (أندراوس بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا، ١٩٩٩م، ص ٣٦٣)

كما يذكر صبحي نصير (١٩٩٧) أن الحكم هو الفرد الرياضي الذي يدير المباراة ويعمل على حماية ووقاية اللاعبين فلا يسمح بأي أفعال قد تضر أو تؤذي الغير ويجب أن يكون ملماً بالقانون إلماماً كاملاً لخدمة المجتمع واللعبة التي يمارسها . (نصير صبحي، ١٩٩٧م، ص ١٠٣)

ويؤكد ذلك علي قنديل ، مصطفى كامل محمود (١٩٩٢) أن الحكم ذو الكفاءة هو الذي يمنع المشاكل قبل حدوثها وليس الحكم الذي يجد الحل للمشاكل بعد حدوثها بما يؤثر على قراراته بعد ذلك ، كما يشير أيضاً إلى أن هناك صفات يجب أن تتوافر في الحكم هي :

١- اللياقة البدنية الممتازة
٢- العدالة والحياد التام .
٣- شجاعته وثقته بنفسه
٤- الحزم عند محاولة تكرار مخالفة القانون .
٥- تطبيق نص وروح القانون
٦- تعاونه مع مراقبي الخطوط(الحكام المساعدين) .
٧- سلوكه واحترامه لنفسه خارج وداخل الملعب .
٨- المقدرة الكاملة لإدارة المباراة .
٩- تثقيف نفسه بزيادة الإطلاع على كل ما يدور في محيط كرة القدم .
١٠- الاقتناع التام بحسن تقديراته . (قنديل علي ، مصطفى كامل محمود، ١٩٩٢م، ص ٢٩٥)

ويرى الباحث أن الصفات السابقة ليست كافية لكي يظهر الحكم بالصورة المطلوبة، بل إنها مكملة لعوامل أخرى وهي : أن يكون الحكم قد مارس كرة القدم سابقاً ، ذو احترام عالي ومؤهل لذلك دراسياً ، ولائقاً بدنياً ، حسن المظهر ويتمتع بسمات شخصية قوية .

أشكال إدارة المباريات :

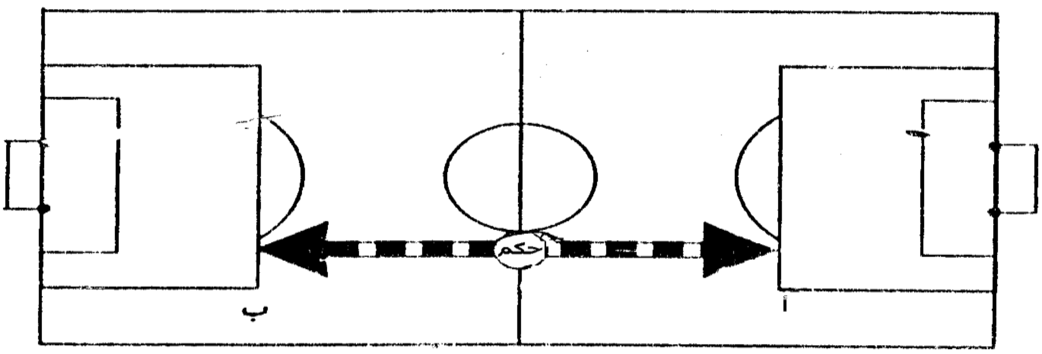
يتحرك الحكم أثناء إدارته للمباراة في أشكال مختلفة من التحركات من أجل التواجد في المكان المناسب الذي يسمح له بزاوية رؤيا صحيحة تساعده في اتخاذ القرار المناسب ، وهذ التحرك له العديد من الأشكال لكن لعله من الشائع الاستخدام هي :

١. التحرك بشكل مستقيم بين قوسي منطقة الجزاء في منتصف الملعب ،وهذه الطريقة تسنخدم في حالة وجود حكم واحد لإدارة المباراة.
٢. التحرك بشكل موازي للخط الجاني للملعب،وهذه الطريقة تستخدم في حالة وجود حكم واحد وحكم مساعد واحد.
٣. التحرك بالطريقة المتعرجة.
٤. التحرك بالطريقة القطرية.
٥. التحرك بطريقة مستقيمة، وهذه الحالات الثلاثة الأخيرة تكون في حالة وجود حكم ساحة وحكمان مساعدان.

حيث يذكر مدحت حسن (١٩٩٤م،ص ١٧، ١٨، ١٩) أن الأشكال الموضحة فيما يلي توضح أشكال إدارة المباراة في الأشكال ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥

توضح الرسومات التالية الطرق المختلفة لإدارة المباريات في الأحوال المختلفة :

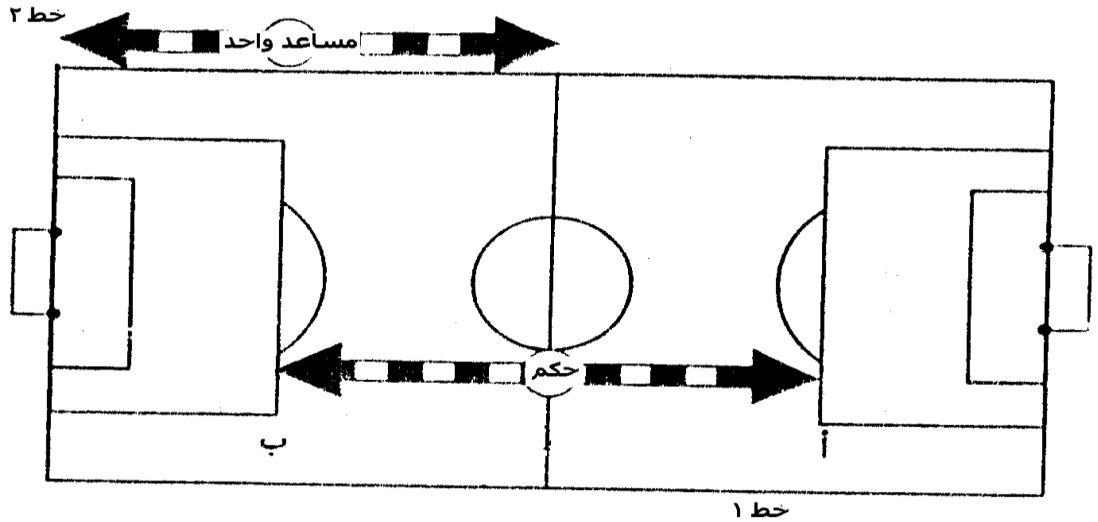
١ حكم واحد فقط .
٢ حكم ومراقب خط واحد .
٣ الطريقة القطرية (يمين) .
٤ الطريقة المتعرجة .
٥ الطريقة المستقيمة .



شكل (١)

يوضح تحركات الحكم إذا كان يحكم بمفرده من غير حكام مساعدين

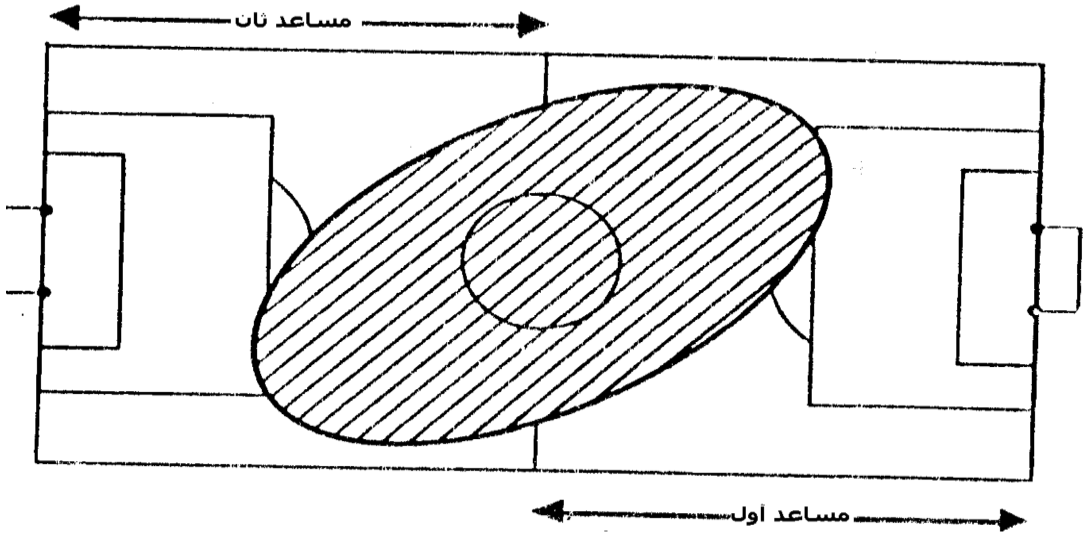
في حالة تواجد حكم واحد فقط فإنه يغطي المسافة بين (أ) ، (ب) وقريباً من الجهة التي يجلس فيها المتفرجين لتكون قراراته صحيحة أمامهم.



شكل (٢)

يوضح وجود حكم وحكم مساعد واحد

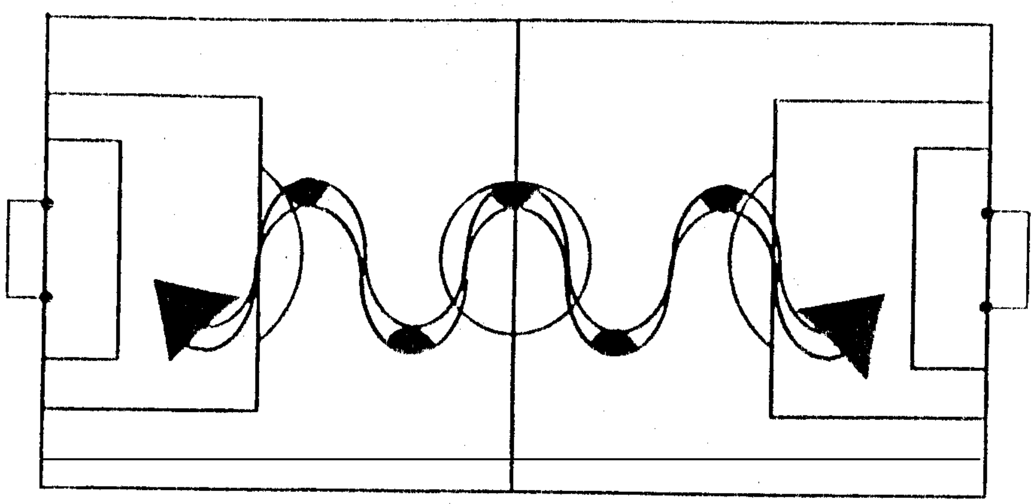
الحكم يغطى المسافة (أ – ب) ويعمل كحكم مساعد للخط رقم ١ والحكم المساعد يغطى نصف الملعب الآخر مع أي اختصاصات يكلفه بها الحكم وتظهر في شكل



شكل (٣)

يوضح الطريقة القطرية لتحركات الحكم

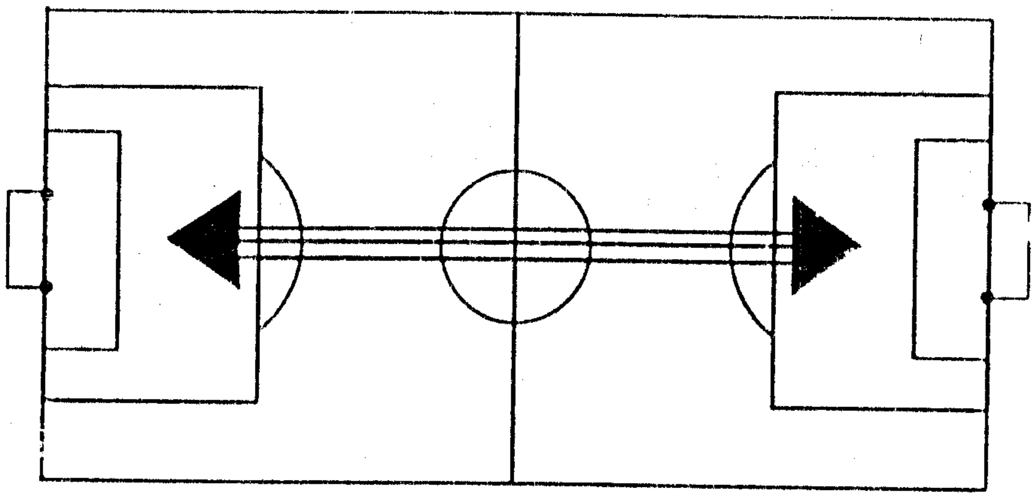
هي الطريقة الرسمية لإدارة المباراة ولتنفيذها جيداً يحتاج إلى تعاون الحكم مع مساعديه لمراقبة الخطوط ورغم أن الحكام الإنجليز يطبقون الطريقة القطرية (يسار) إلا أن الطريقة القطرية الرسمية يجب أن تكون (يمين) وهي التي تظهر في الشكل



شكل (٤)

يوضح تحركات الحكم بطريقة متعرجة (زجزاج)

الحكم يتابع الكرة بصفة دائمة وهي تحتاج إلى قوة تحمل فائقة لمتابعة اللعب بحيث يكون مع الكرة تماماً



شكل (٥)

يوضح تحركات الحكم بطريقة مستقيمة

هي أكثر الطرق في إدارة المباراة ودائماً يستعملها الحكام الجدد عند ممارستهم الأولى في تحكيم المباريات لقلة خبرتهم في هذا المجال .

كما يجدر الاشارة إلى الطريقة القطرية هي الطريقة الأكثر أستخداماً وذلك لأنها تجعل اللعب (الكرة واللعبين) يكونون محصورينً بين حكم الساحة والحكم المساعد كما أنها من الطرق المفضلة للحكم التحرك بها وذلك من أجل الاستفادة بأكبر قدر ممكن من مخزونه اللياقي طوال فترة المباراة.

حيث يرى صبحي نصير (١٩٩٧م،ص١٣٧) أن إدارة الحكم للمباراة بطريقة قطرية هي الأكثر استخداماً بين الحكام ، ففي هذه الطريقة يتواجد الحكام المساعدين على يمينه ويساره ، ويراقب كل منهما نصف ملعبه.

كما ذكر إبراهيم علام (جهينه) (١٩٩٥م،ص ١١٦) أنه ليس حتماً على الحكام أن يتحركوا قطرياً بصورة واحدة في المعلب إذا كانت حالة الملعب أو الهواء أو الشمس أو أي أسباب أخرى تضطره إلى أن يتبع القطر الآخر ، فما عليه إلا أن يشير إلى مساعديه ليغيرا موقفهما تبعاً لذلك ، وهنا تظهر ميزة كبيرة في هذا التغيير وهي تبادل استعمال سطح الأرض للملعب على امتداد خطي التماس.

من خلال خبرة الباحث كحم كرة قدم و هذا الوصف لتحركات الحكم داخل الملعب خلال المباراة يمكن تصور حجم المجهود البدني الذي يبذله حكم المباراة في إدارتها حيث قدرت المسافة التي يقطعها الحكم خلال المباراة بـ(٧ - ١١كم تقريباً). كما سبق ذكر ذلك في الفصل الأول في مشكلة الدراسة.

ويوضح علي البيك (١٩٩٧م،ص ٧٢ ، ٧٣) أن الحكم يتحرك في أرجاء الملعب بصورة مستمرة طوال المباراة مما يتطلب أن يكون لديه مستوى عال جداً من اللياقة البدنية حيث أن تحركات الحكم خلال المباريات تكون بإيقاع منخفض نسبياً إلا أنه في الكثير من الأوقات الأخرى قد ينتقل خلال المباراة مسافات صغيرة نسبياً ما بين ٥٠ — ٦٠م وذلك حتى يكون في المكان المناسب لإصدار القرار المناسب.

الحكام في كرة القدم :

الحكم هو الشخص الذي أعطاه القانون حق تنفيذ نصوصه ومواده لتحقيق المبادئ التي بُني عليها القانون وهي العدالة وسلامة اللاعبين وتحقيق المتعة سواءً للاعبين أو الجموهور المشاهد ذلك ولاسيما وأن القانون أعطى الحكم حق سلطة التصرف في الحالات التي قد لاترد في نصوصه وفيما يلي واجبات حكم المباراة كم جاءت في كتاب قانون كرة القدم:

ومن خلال خبرة الباحث كحكم كرة قدم ممارس يستخلص أنه على الحكم أن يعتني بنفسه وجسمه واستعداداته البدنية كعناية اللاعبين بأجسامهم حتى يكون قادر على الأداء في الملعب بصورة جيدة و تأدية واجبه على أكمل وجه مثل مراقبة الأحداث وإصدار أحكامه في الحال.

سلطة الحكم : تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي يتم تعيينه فيها.

الصلاحيات والواجبات: عندم يتم تكليف الحكم بإدارة أي مباراة فإنه يقوم بالآتي:

- ينفذ مواد القانون.
- يقودالمباراة بالتعاونمع الحكمين المساعدين ومع الحكم الرابع.
- يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٢) "وهو مادة الكرة".
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٤) "وهي مادة معدات اللاعبين"
- يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة.
- يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون.
- يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع.
- يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله من ميدان اللعب ولايسمح للاعب المصاب بالعودة إلى ميدان اللعب إلا بعد استئناف المباراة.
- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط.
- التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف.
- يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب احدى المخالفات ضده، سوف يستفيد مناتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقبةالمخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت.
- يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت.
- يتخذ الإجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار وطرد. ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.
- يتخذ إجراء ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويمكن للحكم حسب اقناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة.
- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.
- يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب.

- يستأنف المباراة بعد توقيفها.
- يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين أو إداريي الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

الحكام المساعدون:

يعين حكمان مساعدان مهمتهما (خاضعة لقرار الحكم) أن يبينا :

- متى تكون الكرة بكاملها قد تجاوزة ميدان اللعب.
- أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل.
- عند طلب إجراء تبديل.
- عند حدوث سلوك سيء أو أية حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها.
- عندما ترتكب مخالفات ويكون الحكمان المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم (هذا يشمل في حالت خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء).
- عند تنفيذ ركلة الجزاء إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل الكرة،وما إذا اجتازتالكرة خط المرمى.
- المساعدة في قيادة المباراة طبقاً لما تنص علية مواد قانون كرة القدم،كما أن لهما بالذات الدخول إلى ميدان اللعب للمساعدة في ضبط مسافة (٩,١٥ م) التي تفصل في الضربة الحرة مابين الكرة ولاعبي الفريق المنافس، وفي حال حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيء من الحكم المساعد يقوم الحكم بالاستغناء عن خدماته ويقدم تقريراً بهذا الموضوع للسلطات المختصة.(مواد قانون كرة القدم ٢٠٠٣م، ص١٨ ، ٢٠)

اللياقة البدنية الخاصة بحكم كرة القدم :

تظهر أهمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكم كرة القدم من خلال الأداء الحركي للحكم أثناء المباراة وخاصة عناصر التحمل العام وتحمل السرعة والسرعة والقوة والرشاقة وتحمل القوة وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي والتوازن فهذه كلها ذات أهمية كبيرة لحكم كرة القدم .

وأشار علي البيك (١٩٩٧م،ص٧٤,٧٥) إلى أن عناصر اللياقة البدنية الأساسية لحكم كرة القدم هي (التحمل العام – تحمل السرعة – السرعة – الرشاقة – القوة – المرونة) وهي تعتبر عناصر اللياقة البدنية الهامة والتي لو اكتسبها الحكم تكون كافية لاكتسابه اللياقة البدنية التي تؤهله كي يكون متميزاً عن أقرانه من الحكام .

ويشير كليد فيليامز *Clyde Villiams* (١٩٩١م،ص ٣٢) أن من الأسباب الجوهرية التي تجعلنا نؤكد على الحفاظ على اللياقة البدنية للحكام أنهم يقومون بتحكيم المباراة بالكامل

ولابد أن يكملوا شوطيها ذهاباً وإياباً حتى نهايتها في حين أن اللاعبين لديهم فرصة للراحة عندما يتم تغييرهم فيستفيدوا بفترات الراحة عند هذا التغيير.

ويوضح محمود حلمي حسين (١٩٩٥م،ص ٣٥) أن عناصر اللياقة البدنية غاية في الأهمية ولها علاقة بالمسافات التي يقطعها الحكم جرياً أو مشياً طوال وقت المباراة ،حيث تمت المقارنة بين المسافات التي يجريها الحكم والمسافات التي يجريها اللاعب في نفس المباراة ، وجد أن المسافات التي يجريها الحكم أكبر من المسافات التي يجريها اللاعب .

ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة أهمية القدرات البدنية بالنسبة للحكم حيث يجب على الحكم أن يتميز باللياقة البدنية العالية وبمقدرته على متابعة أحداث المباراة بكل دقة حتى يتمكن من إصدار القرار السليم الصحيح والمقنع للاعبين والجماهير .

ويؤكد أيضاً محمود حلمي حسين(١٩٩٩م،ص ٥٥٩) أن نجاح الأداء الفني لكل من اللاعب والحكم في كرة القدم الحديثة يتوقف على ضرورة تمتع كل منهما بكثير من عناصر اللياقة البدنية والفنية والذهنية والنفسية.

ومن خلال ما سبق عرضه يتضح أهمية عناصر اللياقة البدنية والتي من شأنها إذا امتلكها الحكم كان له شأن في الأداء العالي والمستوى المتميز إلى جانب الفنيات العالية وذلك كله يتيح للحكم أداءاً راقياً وأن يكون دائماً بجانب الحدث وقت حدوثه والأخطاء وقت وقوعها مما يساعده على اتخاذ القرار الصحيح في الزمن المناسب حسب مجريات وأحداث المباراة ويعطيه الثقة في اتخاذ القرارته.

عناصر اللياقة البدنية:

١- التحمل : *Endurance*

يعتبر التحمل أحد مكونات القدرات البدنية الذي له أهمية لجميع الرياضيين عموماً و حكام كرة القدم خصوصاً ، لأنه يحتاج إلى الاستمرار في بذل الجهد لأطول فترة ممكنة خلال المباراة ، حيث يذكر علاوي (١٩٩٤م ،ص ١٧٢) أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظراً لارتباط صفة التحمل ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد.

ويعرّف مفهوم التحمل في كرة القدم طبقاً لرأي إسماعيل طه وآخرون (١٩٩٩م ، ص ٩٧) إلى أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية أثناء المباراة بدرجة عالية من الدقة والإجادة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد.

ونظراً لتعدد آراء كثير من المتخصصين سواء في كرة القدم أو في مجال التدريب الرياضي طبقاً لوجهات نظرهم المختلفة يمكن تقسيم التحمل إلى تحمل عام وتحمل خاص .

ويعرّف إسماعيل طه وآخرون (١٩٩٩م ، ص ٩٨) التحمل العام بأنه مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات مما يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي لكرة القدم.

كما يشير حسانين محمد صبحي (١٩٩٩م ،ص ٢٧٤) إلى أن التحمل هو القدرة على الصمود للتعب.

ويشير البيك (١٩٩٢م ،ص٨٠) أن التحمل هو المقدرة على الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبياً أطول زمن ممكن ، هذا هو الشق الأول من التحمل إلا أن الشق الثاني منه يكون في اتجاه المقدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود.

ويضيف حسانين و كسرى (١٩٩٨م ، ص١٩٧) أن التحمل هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بحاجتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.

ويعرف حماد مفتي إبراهيم (١٩٩٢م،ص ٣٤٠) التحمل بأنه المقدرة على مقاومة التعب ، والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملها دوراً أساسياً في كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب.

وقد تعددت الآراء حول تقسيم التحمل طبقاً لوجهات نظر مختلفة ، حيث يتفق كل من حسانين محمد صبحي (١٩٩٩م،ص٢٧٤ – ٢٧٩) **ومختار حنفي محمود (١٩٩٠م،ص٧٥) وعبد** الخالق عصام الدين(١٩٩١م،ص ١٧٦ ، ١٧٧) على تقسيم التحمل إلى :

- **تحمل عام :** وهو يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الحيوية ويتطلب عمل المجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة من الوقت .
- **تحمل خاص :** وهو يعنى ارتباط التحمل العام مع عنصر من عناصر اللياقة الدنية حيث يختلف كل نشاط رياضي عن الآخر في النوع الذي يتطلبه من الحمل الخاص طبقا للخصائص المميزة للنشاط

حيث يؤكد أجري وكراتي ***Agre, Kratee*** (١٩٩١م ، ص٥٢) على أهمية التحمل للاعب كرة القدم خلال طول المسافة التي يجريها في المباراة بأشكال متنوعة من الشدة هذا قياساً بالحكم وقسمه إلى :-

- **تحمل دوري تنفسي *Respiratory endurance*** : يتفق معظم العلماء على أن الجلد الدوري التنفسي يعتبر مكوناً مستقلاً عن الجلد العضلي وهو دليل على درجة اللياقة البدنية للفرد على سلامة وكفاءة عمل الأجهزة الحيوية المختلفة .
- **التحمل العضلي *Muscular endurance*** وهو يعني القدرة على تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع على الجهاز العضلي.

أما عن أهمية التحمل العام في كرة القدم فيذكر شلبي (١٩٩٤م،ص١٣) أن النقص في مستوى التحمل للاعب كرة القدم يؤدي إلى إصابة وخاصة قرب نهاية المباراة.

ويشير البيك (١٩٩٧م ،ص ٧٥، ٧٦) على أن التحمل العام بأنه مقدرة الفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة (شدة عالية هادئة) لأطول فترة زمنية ممكنة ويتميز التحمل العام عن الصفات البدنية الأخرى بالآتي :

١ طول فترة الأداء .

٢ الاستمرار (عدم التوقف) .

٣ الشدة الغير مرتفعة نسبياً (التي تقع في المنطقة ما بين الشدة المعتدلة والكبيرة وفق تقسيم فارفل الشدة) .

٤ الوظيفة التي تقوم بها المجموعات العضلية الكبيرة .

٥ الحاجة الكبيرة إلى وظائف الجهازين الدوري والتنفسي.

ويعرف حماد مفتي إبراهيم (١٩٩٢م،ص٣٢٤) التحمل الخاص بأنه التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم.

أما التحمل الخاص فيعرفه عبد الخالق عصام الدين (١٩٩٤م،ص١٢٩) بأنه قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعليته وتحت ظروف المنافسة.

ويذكر صالح ومفتي (١٩٩٥م ،ص ١٣٦) أن خبراء كرة القدم قد اتفقوا على أن التحمل يأتي في مقدمة الصفات البدنية الأساسية التي يجب أن يعطيها المدرب عناية خاصة لأنهم يعتبرون التحمل صفة بدنية أساسية في كرة القدم تتعلق بشكل مباشر بالجهاز الدوري التنفسي حيث تلعب كفاءة عملهما دوراً أساسياً في هذا العنصر.

ويعرف أيضاً إسماعيل طه وآخرون (١٩٩٩م ،ص ٩٨) بأنه قدرة اللاعب على الأداء المهارى والخططي والذي يستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية دون أن تظهر أعراض التعب.

ويعرف حماد مفتي ابراهيم (١٩٩٢م ،ص ٢٤١) التحمل العام في كرة القدم بأنه مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية ويرجع أهمية التحمل العام كونه القاعدة الأساسية التي يتأسس إكساب اللاعب النوع الآخر من التحمل الخاص بشقيه تحمل الأداء وتحمل السرعة ، إذ أن التحمل العام يهيئ الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص.

ويذكر محمود حلمي حسين (١٩٩٩م، ص٦٠١) أن الجلد الدوري التنفسي عنصر ضروري وهام جداً لممارسة أي نوع من النشاط الحركي ، وأن تنميته ترتفع بمستوى أداء الرياضي حركياً ومهارياً وتقلل من احتمالات تعرضه للإصابات الرياضية.

كما يتفق كل من سلامة (١٩٩٠م،ص ٢٢٩) وحسانين (١٩٩٩م،ص ٢٧٣) أن هناك عملية هامة يتم خلالها التوافق بين عوامل القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والجهاز العصبي ، إذ تؤثر كل منها في الأخر وتتأثر بها.

ويذكر محمود مصطفى كامل (١٩٩٣م، ص١٧٨) أنه لايمكن لحكم كرة القدم أن يدير المباراة على الوجه الأكمل إلا إذا كانت اللياقة البدنية لهذا الحكم كافية لتجنبه التعرض للإجهاد أو التعب الذي قد يؤثر عليه معنوياً وفنياً.

كما يضيف محمود حلمي حسين (١٩٩٩م، ص٦٠١) أن معظم الاختبارات الميدانية لتقدير لياقة الجهاز الدوري التنفسي تتطلب قطع مسافة محددة في أقل زمن ممكن مثل اختبارات جرى (٨٠٠ م ، ١ ميل ، ١,٥ ميل ... الخ) ، وتتطلب الجري لمدة زمنية معينة لقطع أطول مسافة ممكنة مثل اختبار كوبر للجري مسافة ٢٧٠٠م في ١٢ دقيقة ، وهو اختبار يتميز بالسهولة في التطبيق على مجموعات كبيرة من الأفراد ولا يحتاج إلى أجهزة معملية كما أنه له ارتباطاً ايجابياً مع نتائج الاختبارات الفسيولوجية.

ويرى الباحث أن التعريفات السابقة قد اتفقت في تعريف التحمل وهو يعنى القدرة على الاستمرار في العمل دون سرعة الوصول للتعب ، ومن أهم تقسيمات التحمل هو التحمل الدوري التنفسي لأنه المكون الأول في بعض الأنشطة الرياضية وإن كان أغلبها لأن الحمل الدوري التنفسي في بعض الأنشطة يتطلب الاستمرار في الأداء وفى البعض الآخر يتطلب أداء المجهود على فترات وخصوصاً للاعب وحكم كرة القدم وذلك بالنسبة لشدة وحجم الأداء الممارس .

٢- تحمل السرعة : *Speed Endurance*

يعتبر تحمل السرعة من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها حكم كرة القدم حتى يتمكن من الجري بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة وخاصة عند قرب انتهائها .

ويشير البيك (١٩٩٧م، ص١٨٥) إلى أن المفاهيم التي تعرضت إلى مصطلح تحمل السرعة قد تضمنت اتجاهين أساسين الأول يتعلق بقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء مجهود بدني خلال الأنشطة الدائرية بأقصى سرعة وذلك لأطول فترة ممكنة .

أما الثاني فإنه يعتبر مفهوم تحمل السرعة عبارة عن قدرة الرياضي على تكرار أداء عمل يتصف بالسرعة العالية لعدة مرات وذلك بفواصل زمنية قليلة.

كما يعرفها عبد الخالق (١٩٩٤م، ص١٣٠) أنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (شدته ٧٥ - ١٠٠٪) من مقدرة الفرد ، أو التغلب على التنفس اللاهوائى لاكتساب الطاقة.

يعرف علاوي (١٩٩٤م، ص١٧٥) تحمل السرعة بأنه صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة.

ويرى الباحث من خلال خبرته كحكم أنه لكي يستطيع حكم كرة القدم أن يؤدي دوره في إدارة المباراة بصورة جيدة على مدى زمن المباراة خلال الشوطين ، وهو (٩٠ق) إضافة إلي أزمنة أخرى حسب قواعد شروط المسابقات المنظمة ذات الطابع الخاص ، لابد أن يكون معداً إعداداً جيداً وكافياً بحيث يستطيع أن يتحمل كل هذا العبء طوال زمن المباراة دون الإحساس بالتعب لذا يجب تطوير تحمله الخاص بصورة جيدة وكذا العام .

ويشير إسماعيل طه وآخرون (١٩٩٩م، ص١٠٠) عن هارا *Harra* بأن تحمل السرعة هو القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب.

٣- السرعة : *Speed*

تعتبر السرعة أحد مكونات القدرات البدنية التي تلعب دوراً رئيسياً وهاماً في كثير من الأنشطة الرياضية ، وهي أحد المتطلبات البدنية التي يحتاجها حكم كرة القدم ويظهر ذلك في قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة ، وذلك لأن الأداء متغير خلال المباراة ، فيجب أن يكون مستعد للتوقف السريع بعد الجري السريع وقدرته على تغيير سرعة الحركة واتجاهه بما يلائم سير المباراة .

ويؤكد هوكي *Hockey* (١٩٩٧م، ص١١٦) بأنها السرعة التي يكون بها الفرد قادراً على أن يحرك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.

تعتبر السرعة مكوناً أساسياً من مكونات الياقة البدنية وتلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية ، وتعد السرعة أحد المتطلبات البدنية التي يحتاجها حكم كرة القدم .

ويعرفها حسانين (١٩٩٩م، ص٣٦١) بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

ويرى ريان المان *Alman Ryan* (١٩٩٤م، ص١٨) بأن الفرد يمكنه التقدم بعامل السرعة حتى لو لم يكن لديه الكفاية البدنية للتقدم بنفس المعدل للعوامل الأخرى.

ويتفق كل من مختار (١٩٩٠م،ص٦٩) و أبو العينين و مفتي إبراهيم (١٩٩٥م،ص٢٤) على تقسيم السرعة إلى :

- سرعة الانتقال .
- سرعة الحركة .
- سرعة رد الفعل .

وللسرعة أهميتها في معظم الأنشطة الرياضية فهي ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية ، كما ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل.

ويعرف البيك (١٩٩٧م، ص ٩٣) السرعة هي " المقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن "

كما يضيف عبد الخالق (١٩٩٤م،ص١١٣) بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة" .

ويتفق كل من (أبو العينين و مفتي إبراهيم (١٩٩٥م،ص٢٤) و مختار حنفي محمود (١٩٩٧م،ص٥٨) و البيك (١٩٩٧م،ص٩٣) وحسانين محمد صبحي و أحمد كسرى (١٩٩٨م،ص٩٣) على تقسيم السرعة إلى ثلاث أشكال هي السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة الاستجابة.

- **السرعة الانتقالية : *Sprint***

وهي صفة مهمة لحكم كرة القدم في الجري السريع عند متابعة الكرة ، يتفق إسماعيل طه وآخرون (١٩٩٩م،ص١١٩) والبيك (١٩٩٧م،ص٩٣) على أن السرعة الانتقالية تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر وهي تستهدف التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن .

- **سرعة الاستجابة (رد الفعل) : *Reaction Speed***

تعتبر سرعة رد الفعل من القدرات البدنية التي لها دورها الايجابي في النشاط الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة فيعرفها علاوي (١٩٩٧م،ص١٥٣) على أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

ويشير عبد الخالق (١٩٩٤م،ص١١٧) بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

ويؤكد حسانين و أحمد كسرى (١٩٩٨م،ص٧٥) أن سرعة الاستجابه هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية أما زمن الاستجابة الحركية فهو الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية ، وترتبط السرعة بالعديد من المكونات الأخرى ، فالسرعة والقوة متلازمان فيما يعرف بالقوة المتفجرة أو القوة المميزة بالسرعة وترتبط بالرشاقة والتوافق ويظهر ذلك في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم.

ويستخلص الباحث أهمية السرعة الانتقالية وكذلك السرعة الحركية نظراً لإعتماد الحكم عليها في أداءه خلال المباراة كما تلعب سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) دور أساسياً لإعتماد الحكم عليها في اتخاذ القرارات في أقل وقت ممكن من حدوث الخطأ خلال المباراة.

٤- القوة العضلية : *Muscular Strength*

القوة العضلية من القدرات البدنية والتي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية وتكون مميزة في جميع أشكاله وهي لازمة لإظهار كثير من القدرات البدنية مثل السرعة ، الرشاقة والمرونة حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، فهي الأساس في الأداء البدنى

، حيث يعرفها عبد الخالق (١٩٩٤م،ص٩٥) بأنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها.

كذلك يعرفها البيك (١٩٩٧م،ص١٠٧) أنها إمكانية العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب أو قهر المقاومات الخارجة أو قوة معاكسة.

أنواع القوة العضلية هي :

- **القوة العظمى (القصوى) *Maximum Strength***

عرفها البيك (١٩٩٧م،ص١٠٧) بأنها عبارة عن مقدار أكبر قوة يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية في أثناء أقصى انقباض لها.

وعرفها حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨م،ص٢٢) بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

وعرفها عبد الخالق (١٩٩٤م،ص١٠٥) بأنها أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي أن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي.

وعرفها مختار ومفتي إبراهيم (١٩٩٩م،ص٢٢) أنها أقصى انقباض للعضلة أو مجموعة عضلية واحدة ، ويشير إلى أن القوة العظمى أحد أنواع القوة العضلية الخاصة في كرة القدم.

- **تحمل القوة *Strength Endurance***

عرفها أيضاً البيك (١٩٩٧م،ص١٠٧) أنها مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على مقاومة التعب خلال الاستمرار في أداء جهد بنصف القوة الظاهرة – أو القدرة على الاستمرار في تكرار قهر مقاومة واضحة وقد يستعمل لذلك مصطلح (الجهد العضلي).

يذكر مختار ومفتي إبراهيم (١٩٩٩م،ص٢٥) أن التدريب لتنمية تحمل القوة يهدف إلى رفع القدرة على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب وهذه الصفة البدنية هامة جداً في كرة القدم وتظهر بوضوح في الفترة الزمنية عند قرب نهاية المباراة.

ويضيف أيضاً علاوي (١٩٩٤م،ص١٠٠) بأنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية.

عرفها عبد الخالق (١٩٩٤م،ص١٠٨) أنها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير فعال.

أما حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨م،ص٢٤) فقد عرفاها بأنها قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي.

- **القوة المميزة بالسرعة *Explosive Power***

ويذكر عنها عبد الخالق (١٩٩٤م،ص١٠٧) بأنها مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة × القوة) ويطلق عليها " القدرة " ويعرفها أنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن " وطبيعياً أن الفرد الذي يمتاز بها بشكل عالي هو الذي يمتاز بقوة

عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة ، وأيضاً بدرجة عالية من تكامل القوة × السرعة معاً.

يذكر علاء الدين وآخرون (١٩٩٠م،ص٩٣) أنها مكونٌ ينتج عن طريق الربط بين عنصر القوة والسرعة الحركية لعضلة أو مجموعة من العضلات المشتركة في أهداف الحركة ، وأن يمتلكها معاً وبدرجة ترابط وتناسق كبير يصبح ذو قدرة عالية وعرفها أيضاً بأنها " خاصية بدنية مركبة من عنصري القوة والسرعة وتتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة وتتمشى مع طبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس بحيث تتضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء الرياضي تحت ظروف وشروط المسابقة.

ويعرفها البيك (١٩٩٧م،ص١٠٧) بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب على مقاومات متتالية مع إظهار سرعة حركية عالية مثل الجري الحر أو الجري مع حمل ثقل أو رفع ثقل بسرعة لعدة مرات.

وأكد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦م،ص ٢٢٨ - ٢٣٠) على تقسيم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع هي :

١ **القوة القصوى *Maximum Strength*** : ويمكن تعريفها بأنها : " أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة " .

٢ **القوة المميزة بالسرعة *Explosive Power*** : ويمكن تعريفها بأنها :" كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في أقصر وقت ممكن " .

٣ **تحمل القوة *Strength Endurance*** : ويمكن تعريفها بأنها : " كفاءة الفرد على العمل لفترات طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير كبير ".

وأهمية العضلة ليست محصورة في مجال اللياقة البدنية فحسب فهي عنصر أساسي في القدرة الحركية *Motor Ability* واللياقة الحركية *Motor Fitness* وهي الأساس في اللياقة العضلية *Muscular Fitness* كما أن هناك علاقة بين القوة العضلية والجنس والسن ، ويصل الفرد إلى القوة القصوى في سن ٢٠ – ٢٥ سنة كما أن القوة العظمى للسيدات تكون أقل منها للرجال بمقدار ٤٠٪ .

يلاحظ الباحث أن هناك أتفاق للعلماء على أهمية عنصر القوة بمفرداته الأساسية (القوة العظمى ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة) في الأداء الحركي المميز ، لذلك يستخلص الباحث أهمية هذا العنصر في نجاح أداء الحكم داخل الملعب وأهية تنميتها بالبرامج التدريبية الخاصة للحكم.

٥- الرشاقة *Agility*

يذكر البيك (١٩٩٢م،ص١٢٩) أن الرشاقة تعتبر من الصفات البدنية المركبة حيث تحتوي على العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي ، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادراً على اتخاذ الأوضاع

المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب كما يعرفها أنها قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين.

كما يعرفها فرانك *Frank* (١٩٩٠م،ص٢٥٨) أنها " قدرة الفرد على تكرار تغيير وضع الجسم وأجزائه.

ويشير أندراوس و عبده أبو العلا (١٩٩٩م،ص١٢٩) و مختار و مفتي إبراهيم (١٩٩٩م،ص٤٥) إلى مفهوم الرشاقة العامة بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه أو أحد أجزاءه سواء على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة في حين يشير مفهوم الرشاقة الخاصة ،إلى حد كبير ، إلى الأداء في الأنشطة الرياضية المتخصصة وتتحدد قيمتها والحاجة إليها بالقدرة على الأداء خلال المباريات والمنافسات ، والرشاقة في كرة القدم تعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات المباريات بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد.

ويعرفها حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨م،ص١٣) بأنها " سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

ويعرفها عبد الخالق (١٩٩٤م،ص١٤٢) بأنها " القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي " ولهذا فإن درجة التحكم في الأداء الحركي هو المحك الأول لقياس الرشاقة.

ويستخلص الباحث أن الرشاقة تحتل مكانتها الهامة بين القدرات البدنية وهي أيضا أحد المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية وتكون هامة جداً في ممارسة الألعاب الجماعية ككرة القدم كما أنها تلعب دوراً كبيراً في نجاح الحكم في أداءه داخل الملعب.

٦- المرونة *Flexibility*

تعتبر المرونة من أحد القدرات البدنية الهامة لحكم كرة القدم وذلك بسبب اختلاف أرضية الملاعب سواء الجيدة منها أو الرديئة وهي تعنى سهولة حركة مفاصل الجسم وهي تكون مع باقي القدرات البدنية السابقة كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة من أهم أسس اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم .

ويشير البيك (١٩٩٧م،ص١٢٧ - ١٢٨) أنها تعتبر واحدة من الصفات الهامة وتتلخص أهمية هذه الصفة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة ، ويعرف المرونة بأنها " قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار بها أو تمزقات في الأربطة والعضلات وكذلك يؤكد أن من المعروف أن الحركة تتم في المفاصل حول ما يعرف بمحاور الدوران وأن هناك من المفاصل ما لا تتقسم الحركة فيه حول المحاور الثلاث الأساسية مثل مفصل رسغ اليد فحول المحور الأفقي (العرضي) تتقسم حركات الثني والمد وحول المحور الرأسي تتقسم حركات

الكب والبطح ، بينما حركات التبعيد والتقريب تتقسم حول المحور الأمامي الخلفي أو الحركة الدائرية فهي عن طريق الخروج من محور الدخول في محور آخر " ، ولقد تعددت الآراء حول تقسيم المرونة إلى عدة تقسيمات فيشير البيك (١٩٩٧م،ص ١٢٧ - ١٢٨) إلى التقسيم الآتي للمرونة إلى فرعين أساسين :

أ- المرونة الايجابية : *Positive Flexibility*

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة .

ب- المرونة القسرية (سلبية) *Negative Flexibility*

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة في أدائها .

أما من حيث الثبات والحركة فإن المرونة يمكن أن تنقسم إلى :

- **مرونة إستاتيكية : *Static Flexibility***

هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه (أي هو مدى حركة إيجابي)

- **مرونة ديناميكية : *Dynamic Flexibility***

هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى (أي هو مدى حركة ايجابي أيضاً).

ويعرفها هوكي *Hockey* (١٩٩٧م،ص٦٨) أنها القدرة الوظيفية للمفاصل على التحرك خلال المدى الكامل للحركة.

ويعرفها مختار ومفتي إبراهيم (١٩٩٩م،ص٣١) أنها " مصطلح يعبّر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي أو مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب.

ويذكر حسانين (١٩٩٩م،ص٣٢٢) أن للمرونة نوعان :

- مرونة عامة : تتضمن مرونة جميع المفاصل .
- مرونة خاصة : وهي تتضمن مرونة حركة المفاصل المعينة .

وللمرونة أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة ، كما أن الشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص الأقل مرونة.

من خلال الملاحظة يرى الباحث أن المرونة لها أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة لأن تحركات الحكم المفاجئة في بداية المباراة تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطية في العضلات حتى لا يحدث أي تمزق أو إصابة للحكم نتيجة للتحركات مختلفة الاتجاهات .

ثانياً : الدراســــــات المرتبـــــطة :

الدراسات المرتبطة والتي تناولت تقويم الحكام خلال المباريات:

١- دراسة عبد الناصر سعد (١٩٩٧)

- **العنوان :**

تقويم حكام كرة القدم في دوري الدرجة الأولى والثانية والمباريات الدولية .

- **الهدف :**
  - التعرف على مستوى قدرات حكم كرة القدم في جمهورية مصر العربية .
  - تحديد نقاط الضعف والقوة لأداء حكم كرة القدم في المباراة .

- **المنهج المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي.

- **العينة :**
  - اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من الحكام المعينين لإدارة مباريات كرة القدم بمنطقتي الإسكندرية والبحيرة .
  - ٦٥ حكماً منهم ١١ حكماً أجنبياً ، ١٠ حكام دوليين مصريين ، ٣٩ حكماً بالدرجة الأولى ، ٥ حكام بالدرجة الثانية .

وقد قام الباحث بالاستعانة بالحكام الدوليين الأجانب من ضمن مجتمع هذه العينة كمحك يمكن عن طريقه الوقوف على مستوى حكام كرة القدم المصريين أثناء إدارتهم المباريات .

- **أهم النتائج :**
  - وجود فروق دالة إحصائيا بين الحكام الدوليين والأجانب والحكام الدوليين المحليين في الصفات الشخصية وطرق التحكيم الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة لصالح الحكام الدوليين والأجانب .
  - توجد فروق دالة إحصائيا بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى والثانية في الصفات الشخصية وطرق التحكيم والنواحي الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة لصالح الحكام الدوليين .
  - كما أظهرت الدراسة الحكام الدوليين (أجنبي – مصري) بمستوى ممتاز بينما ظهر حكام الدرجة الأولى بمستوى جيد جداً ، ظهر حكام الدرجة الثانية بمستوى جيد .

٢- دراسة فرج بيومي (١٩٩٤)

- **العنوان :**

تقويم حكم كرة القدم في المباراة

- **الهدف :**

تهدف الدراسة إلى تصميم استمارة لتقويم حكم كرة القدم في المباراة .

- **المنهج المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي

- **العينة :**

تم اختيار ٥٨ خبيراً على النحو الآتي : ٤ من أعضاء لجنة الحكام الرئيسية – ٥ من الحكام الدوليين المتقاعدين – ٥ من الحكام الدوليين العاملين في مجال التحكيم – ٢٩ من حكام الدرجة الأولى – ٥ من أعضاء هيئة التدريس كرة القدم بكليات التربية الرياضية – ٨ خبراء في مجال فلسفة التربية والمناهج ومجال التقويم التربوي من أعضاء هيئة التدريس بكليتي التربية والتربية الرياضية للاستعانة بآرائهم وإبداء آرائهم في الاستمارة لتقدير كفاءة الحكام خلال المباراة .

- **أدوات القياس :**

استمارة من ثلاثة أجزاء الجزء الأول خاص ببيانات عامة عن الحكم والمباراة والجزء الثاني خاص بالنقد للحكام والثالث تحتوي على عناصر تقويم حكام كرة القدم وهي الصفات الشخصية وطرق التحكيم والنواحي الفنية والإدارية والتنظيمية .

- **أهم النتائج :**

أشارت نتائج الدراسة إلى تحديد اثنين وعشرين هدفاً سلوكياً لحكم كرة القدم تصبح هذه الأهداف أساساً لتقويمه أثناء إدارته للمباراة .

الدراسات المرتبطة والتي استخدمت التحليل والعلاقة والاستطلاع (دراسات مسحية) لمعرفة أداء الحكام خلال المباريات:

١- دراسة حلمي حسين (١٩٩٩)

- **العنوان :**

دراسة تحليلية للجلد(التحمل) الدوري التنفسي للاعبي وحكام كرة القدم في نهاية البطولة الآسيوية السادسة والعشرين للشباب تحت ١٩ سنة .

- **الهدف :**

تهدف الدراسة إلى الإجابة على الأسئلة الآتية :

أولاً : ماهي المسافة التي يتحركها لاعبي كل من المراكز المختلفة لفرق كل من المنتخبات المشاركة في كل مباراة في البطولة ؟

ثانياً : ما هي المسافة التي يتحركها كل من حكم المباراة ومساعديه في كل مباراة يقومون بإدارتها ؟

ثالثاً : من الذي يتحرك لمجموع مسافات أطول في المباراة الحكم أم اللاعب ؟

رابعاً : إلى أي مدى يتوافق أداء لاعبي المراكز المختلفة فيما بينهم بالفريق الواحد من حيث لياقته – الجلد(التحمل) الدوري التنفسي – بكم تقدر مجموع المسافات التي يتحركها لاعبي كل من المراكز خلال المباراة ؟

- **المنهج المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي

- **العينة :** تم اختيار جميع لاعبي فرق المنتخبات للدول المشاركة في البطولة وعددهم ١٦٠ لاعباً يمثلون ٨ دول بالإضافة إلى جميع الحكام المختارين لإدارة مباريات البطولة وعددهم ٨ حكام دوليين من ثماني دول آسيوية .

- **أهم النتائج :**

- أن مجموع المسافات (متر / دقيقة) التي تحركها حكام كرة القدم في إدارة مباريات البطولة كانت أطول من مجموع المسافات التي تحركها لاعبي المراكز المختلفة في الفرق المشتركة .
- ظهر من البحث أن هناك توافقاً عالياً في لياقة الجلد(التحمل) الدوري التنفسي بين لاعبي المراكز المختلفة .
- كما اختلفت نتائج المباريات باختلاف مجموعة المسافات التي تحركها الفريق وعليه فقد فاز الفريق الذي تحرك بمجموع مسافات أطول من منافسه بفروق دالة إحصائيا .

٢- دراسة مدحت حسن (١٩٩٤)

- **العنوان :**

دراسة تحليلية لمستوى الأداء التحكيمى لحكام كرة القدم الدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية .

- **الهدف :**

تحليل مستوى أداء حكام كرة القدم للدوري الممتاز في الأبعاد التالية : اختبار معرفي ، تقويم الحكام صفات شخصية – طرق تحكيم فنية – قياسات بدنية " اختبار كوبر" للتعرف على نقاط الضعف في مستوى أداء الحكم لتقويمها ونقاط القوة لتدعيمها .

- **المنهج المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي

- **العينة :**

٣٩ حكم من حكام الدوري الممتاز – استبعد ٦ حكام لعدم استكمالهم لقياسات البحث ليصبح عدد العينة (٣٣) حكماً .

- **أهم النتائج :**

- لا توجد فروق معنوية بين حكام الدوري الممتاز بفئاته الثلاثة في الاختبار المعرفي – تقويم الحكام الشخصي فني – اختبار كوبر .
- انخفاض مستوى حكام كرة القدم للدوري الممتاز في الاختبار المعرفة للصفات الشخصية وطرق التحكيم والنواحي الفنية " طبقاً لاستمارة التقويم" .
- وقد ظهر مستوى حكام الدوري الممتاز بمستوى جيد في اختبار كوير – الجري٢٧٠٠م لمدة ١٢ق .

٣- دراسة نبيل ندا (١٩٩٠)

- **العنوان :**

العلاقة بين مقومات حكم كرة القدم ومستوى أدائه في المباراة

- **الهدف :**

تهدف الدراسة إلى :

- التعرف على العلاقة بين العوامل المختارة قيد البحث ومستوى أداء حكام الدرجة الأولى والدوليين لكرة القدم .
- التعرف على العوامل المساهمة في مستوى أداء حكام الدرجة الأولى والدوليين لكرة القدم .

- **المنهج المستخدم :**

استخدم المنهج الوصفي .

- **العينة :**

٦٠ حكماً وهم المختارون من قبل لجنة الحكام الرئيسية لإدارة مباريات الدوري الممتاز لكرة القدم (القسم الأول) لموسم ٨٩/٨٨ ويتكون من :

- جميع الحكام المرشحين للدرجة الدولية وعددهم ١٢ حكماً .
- حكام الدرجة الأولى المختارين لإدارة المباريات للقسم الأول وعددهم (٤٨) حكماً وقد استبعد الباحث عشر حكام لعدم استكمالهم للاختبارات .

- **أهم النتائج :**

- توجد علاقات طردية دالة إحصائياً بين مستوى أداء حكم كرة القدم في المباراة ومتغيرات العمر الزمني – طول الجسم – الحمل عند أقصى حجم – الذكاء – سنوات الخبرة في مجال التحكيم .

- سنوات الخبرة في مجال التحكيم كما توجد علاقة طردية غير دالة إحصائياً بين مستوى أداء الحكم ومتغيرات وزن الجسم ، قوة القبضة ، النبض عند أقصى جهد ، معدل عمل القلب ، السمة الحيوية ، سمة النشاط الحيوية ، سمة الاتزان الانفعالي ، سمة الموضوعية ، سمة الرجولة ، حالة القلق .
- توجد بين جميع مكونات مستوى الأداء علاقة طردية باستثناء العلاقة بين اللياقة البدنية وكل من المكونات الآتية فهي علاقات طردية باستثناء العلاقة بين اللياقة البدنية وكل من المكونات الآتية فهي عكسية : الصفات الشخصية وفهم وتطبيق القانون والإدارة والسيطرة .

٤- دراسة بطرس رزق الله وآخرون (١٩٨٩)

- **العنوان :**

دراسة استطلاعية عن مستوى تحكيم كرة القدم في جمهورية مصر العربية .

- **الهدف :**

تهدف الدراسة إلى استطلاع رأى الحكام والخبراء لمعرفة مستوى التحكيم في جمهورية مصر العربية وذلك باستخدام استمارة استطلاع الرأي .

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لمناسبته وطبيعة البحث.

- **العينة :**

اختار الباحث٥١ حكماً من حكام كرة القدم من منطقة الإسكندرية بدرجاتهم المختلفة (دولي – أولى – ثانية)

- **أهم النتائج :**

- بلغ مستوى التحكيم في جمهورية مصر العربية إلى مستوى أقل من المتوسط في النواحي (الفنية والبدنية والمادية والإعلامية)
- مستوى التحكيم من الناحية النفسية والأمنية دون المتوسط .
- يرى الحكام أن مستواهم فنياً وبدنياً أفضل من رأي الخبراء فيهم .
- يرى الخبراء أن مستوى التحكيم من النواحي الإدارية ، الإعلامية ، المادية ، أفضل من رأي الحكام في مستوى التحكيم في هذه المتغيرات .
- كما تتفق آراء الحكام والخبراء معاً في مستوى تحكيم كرة القدم في مصر من الناحيتين النفسية والأمنية .

الدراسات المرتبطة و التي تناولت النواحي النفسية للحكام:

١- دراسة نبيل خليل ندا (١٩٩٦)

- **العنوان :**

الدوافع المرتبطة بمجال التحكيم الرياضي في جمهورية مصر العربية .

- **الهدف :**

تهدف الدراسة إلى التعرف على دوافع إلتحاق الحكام وممارستهم التحكيم في عشرة أنشطة من بينها كرة القدم .

- **المنهج المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي

- **العينة :**

اختار الباحث ١٥٠ حكماً جديداً بالطريقة العمدية يمثلون عشرة أنشطة (قدم – سلة – ألعاب قوى – ملاكمة – مصارعة – يد – جودو – سباحة – كرة ماء – كرة طائرة) .
حكام عاملون في مهنة التربية الرياضية – حكام حاصلون على مؤهلات عليا ومتوسطة – حكام كرة القدم والأنشطة المختلفة)

- **أهم النتائج :**

- الدوافع وراء ممارسة التحكيم الرياضي لدى عينة البحث تتمثل في الآتي : إنني أجد في نفسي الاستعداد لأداء دور الحكم بكفاءة وحب اللعبة وحب التحكيم لذاته ولاكتساب وتكوين صداقات وعلاقات .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعض فئات العينة في بعض الدوافع .

الدراسات المرتبطة و التي تناولت النواحي الفسيولوجية للحكام:

١- دراسة كاتيرل وآخرون *Catterall et all* (١٩٩٢)

- **العنوان :**

تحليل معدل العمل ومعدل القلب لدى حكام كرة القدم .

- **الهدف :**

وصف معدل العمل للحكام وتسجيل استجابات القلب أثناء المباريات .

- **عينة الدراسة :**

١٤ حكماً من المستوى الأول ذو خبرة كبيرة وتأهيل عال .

- **أهم النتائج :**

- وصل مستوى معدل ضربات القلب قبل ضربة البداية إلى ١٠٠ ضربة / دقيقة .

- المتوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب أثناء المباريات للحكام وصل إلى ١٦٥ ضربة / د .
- وصل معدل القلب أعلى مستوى له في مباريات القمة ٢٠٠ ض/د
- انخفاض معدل العمل الحركي في الشوط الثاني .
- قطع الحكم مسافة ٩,٥ كيلو متر في دراسة مماثلة باليابان قطع الحكام مسافة ١١,٥ كم وكان عدد الحكام عشرة أثناء إدارة مباريات الدوري اليابانى لكرة القدم .
- لم تظهر أي فروق معنوية في معدلات العمل بين الشوط الأول والثاني بالرغم من انخفاض المعدل في الشوط الثاني .

٢- دراسة رشيدة العربي (١٩٩٨)

- **العنوان :**

دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة السلة أثناء المباريات .

- **الهدف :**

تحديد بعض المتغيرات الفسيولوجية الناتجة من الضغوط البدنية والنفسية لحكام كرة السلة أثناء المباريات من خلال هذا الهدف حددت الباحثة الواجبات التالية :

١ - دراسة كل من السن – درجة التحكيم – عدد سنوات الخبرة وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قبل المباريات .

٢ - دراسة التحركات البدنية للحكام قبل المباريات (فترة الإحماء أثناء المباريات (شوط أول – شوط ثاني) وأثناء فترات استعادة الاستشفاء (بين الشوطين – بعد المباريات) والمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها)

٣ - التعرف على ديناميكية النبض كأحد أهم المتغيرات الفسيولوجية والحدود القصوى المتوقعة له لحكام كرة السلة باختلاف درجاتهم أثناء المباريات .

- **المنهج المستخدم :**

المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي .

- **العينة :**

اختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية من الحكام العاملين المقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة والمعينين من قبل لجنة الحكام واشتملت على الآتي ٤١ حكماً موزعين كالآتي : (٢٠ دولي + ١٤ درجة أولى + ٧ درجة ثانية)

- **أدوات القياس :**

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية :

- جهاز بولو Polo لقياس معدل ضربات القلب داخل الملعب وأثناء المباريات .

- ميزان حساس للوزن – جهاز قياس الطول – مونوجرام (ديبوى) لاستخراج مسطح الجسم – جهاز ضغط الدم الزئبقي – جهاز سبرومیتر جاف .
- جهاز سرعة رد الفعل – استمارة التصحيح (بوردون – انفيموف) لمظاهر الانتباه – كاميرا فيديو للتصوير – استمارة ملاحظة ميدانية – استمارة استبيان للحكام .

- **أهم النتائج :**

١ وجود قصور شديد في تنفيذ بنود لائحة الحكام من حيث الفحص الطبي ومحتواه والشهادات التي تقدم .

٢- توجد نسبة كبيرة من حكام السلة من المدخنين وصلت للدوليين ٤٠٪ ولغير الدوليين ٢٢,٤٪ .

٣- لا تُجرى أي اختبارات بدنية لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للحكام .

٤- نسبة كبيرة جداً من حكام كرة السلة لا تؤدي تمرينات الإحماء حيث بلغت ٨٠٪ من الدوليين و ٩٠٪ من غير الدوليين .

٥- بالرغم من اقتراب متوسطات الأطوال إلا أن هناك زيادة عن المعدل الطبيعي للحكام فوق ٤٥ سنة في الأوزان .

٦- ارتفاع معدل النبض لجميع الحكام قبل المباريات في فترة الإحماء بالرغم من عدم أداء أي نوع من التمرينات وانحصر ما بين (٦٩ – ١٦٧ ن / ق) بمتوسط (١١٥ ± ١٩,٢ ن/ق)

٧- ظهور فروق ذات دلالة معنوية عند ٠,٠١ وعند ٠,٠٥ وفي المتغيرات الفسيولوجية للحكام عند المقارنة بين فترة الراحة والشوط الأول والثاني ولم تظهر بين الشوط الأول والثاني .

٨- لم يعود معدل النبض إلى حالة الطبيعة في فترة استعادة الشفاء بعد الشوط الأول والمباراة .

٩- عودة النبض إلى حالته الطبيعية كانت بطيئة (من نبضة إلى نبضتين / دقيقة) في خلال فترة الراحة .

١٠- عدم أداء الاختبارات البدنية وعدم الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية .

١١- ظاهرة التدخين وزيادة الوزن عند بعض الحكام عند المعدل الطبيعي أدى ذلك إلى عدم عودة النبض إلى حالته الطبيعية بعد الشوط الأول والثاني مما يدل على انخفاض اللياقة البدنية .

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة أن هناك اتجاهين أساسين للدراسات هما :

١ اختبار ودراسة عناصر القدرات البدنية لحكام كرة القدم .

٢ وضع مستويات معيارية للقدرات البدنية لحكام كرة القدم وقد أتضح أيضاً من نتائج الدراسات السابقة مدى الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لحكم كرة القدم كما يأتى :

- اتفقت جميع الدراسات السابقة على أهمية عناصر القدرات البدنية بالنسبة للحكام .
- أشارت بعض الدراسات إلى أن مستوى التحكيم في ج.م.ع أقل من المتوسط في درجة الكفاءة البدنية – الفنية – الإدارية – المادية مثل دراسة بطرس رزق الله وآخرون .
- قامت بعض البحوث والدراسات بدراسة العوامل الهامة والمساهمة في مستوى أداء الحكم والقدرات الخاصة به مثل الجلد الدوري التنفسي مثل دراسة حلمي محمود حسين والقدرات العقلية والسمات الانفعالية مثل دراسة نبيل ندا .
- أوضحت دراسة كاترل وآخرون (١٩٩٣) أهمية التحليل لمعدل الأداء الحركي من مشي وجري كحمل بدني واقع على الحكام علاوة على قياس معدل النبض كأهم المتغيرات الفسيولوجية التي تعطى دلالات على كفاءة الجهاز الدوري للحكام أثناء المباريات في الدوري الانجليزى لكرة القدم.
- أوضحت دراسة رشيدة العربي أهمية أداء الاختبارات البدنية والاهتمام بتنمية القدرات البدنية.
- استخدمت كل الدراسات السابقة والبحوث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي .
- استخدام استمارة استطلاع الرأي كأداة لجمع البيانات أو عن طريق الاتصال المباشر بالعينة .

وقد ساهمت الدراسات السابقة في الاستفادة منها في الآتي :

١ اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدرسة .

٢ اختيار العينة الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة .

٣ إتباع بعض الإجراءات العلمية خاصة بالبحوث والمنهجية العلمية للبحث

٤ التوصل إلى الأساليب المناسبة لجمع البيانات .

٥ وضع خطة المعالجة الإحصائية المناسبة للدراسة .

الفصل الثالث:

إجــراءات الــدراســـــــــة

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : مجتمع وعينة الدراسة

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

رابعاً : المعالجات الإحصائية

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لطبيعة وإجراءات الدراسة حيث سيقوم الباحث بجمع البيانات والمعلومات عن المشكلة قيد الدراسة بغية استخدامها ومن ثم الوصول إلى بعض الحلول والمقترحات والتوصيات لحل مشكلة الدراسة وذلك من وجه نظر الباحث وعلى ضوء النتائج.

حيث ذكر قنديلجي (٢٠٠٨م،ص ١٠٤) بأن المنهج المنهج المسحي يساعدفي دراسة العلاقات السببية بين الظواهر والأنشطة المختلفة.

ويعرف قنديلجي (٢٠٠٨م،ص ٩٩، ١٠٠) المنهج المسحي بأنه تجميع منظم للبيانات المتعلقة بالمشكلة قيد الدراسة وذلك خلال فترة زمنية محددة كما يُعرف بأنه منهج وصفي يعتمد عليه الباحثون في الحصول على معلومات وافية ودقيقة وتصور للواقع من أجل صياغة عدد من التعليمات أو النتائج التي يمكن أن تكون أساساً يقوم عليه تصور نظري لحل المشكلة والخروج بمجموعة من المقترحات والتوصيات العلمية التي يمكن أن يُسترشد بها.

مجتمع وعينة الدراسة:

المجتمع الأصلى (الكلى) للدراسة:

شمل المجتمع الأصلي للدراسة جميع الحكام العاملين للموسم الرياضي ١٤٢٧- ١٤٢٨هـ والمسجلين ضمن سجلات الاتحاد السعودي لكرة القدم منذو الموسم الرياضي ١٤٢٦هـ وكان عددهم (٦٤٢) حكماً ملحق رقم (٣) ، و الجدول رقم (١) يوضح توزيع المجتمع الأصلي للدراسة من حكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية بالأعداد و النسبة المئوية.

جدول (١)

توزيع المجتمع الأصلي الدراسة من حكام كرة القدم
في المملكة العربية السعودية بالأعداد والنسبة المئوية

م	اسم المنطقة	المجتمع الأصلي للحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية		عينة الدراسة		النسبة المئوية لعينة الدراسة إلى المجتمع الأصلي
		العدد	النسبة المئوية من عدد المجتمع الكلي	العدد	النسبة المئوية من عدد العينة	
١	منطقة مكة المكرمة	٥٤	٨,٤ ٪	١٦	٧,١١٪	٢٩,٦
٢	المنطقة الشرقية	٦٠	٩,٣٪	١٨	٨,٠٠٪	٣٠,٠
٣	منطقة القصيم	٦٣	٩,٨٪	٢٢	٩,٧٨٪	٣٤,٩
٤	منطقة جازن	٤٢	٦,٥٪	١١	٤,٨٩٪	٢٦,١
٥	منطقة الإحساء	٣٦	٥,٦٪	١٦	٧,١١٪	٤٤,٠

م	اسم المنطقة	المجتمع الأصلي للحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية		عينة الدراسة		النسبة المئوية لعينة الدراسة إلى المجتمع الأصلي
		العدد	النسبة المئوية من عدد المجتمع الكلي	العدد	النسبة المئوية من عدد العينة	
٦	منطقة نجران	٣١	٤,٨٪	٨	٣,٥٦٪	٢٥,٨
٧	منطقة حدود شمالية	٨	١,٢٪	٤	١,٧٨٪	٥٠,٠
٨	منطقة تبوك	٢٦	٤,٤٪	١٣	٥,٧٨٪	٥٠,٠
٩	منطقة حائل	٤٢	٦,٥٪	١٠	٤,٤٤٪	٢٣,٨
١٠	منطقة الجوف	١٤	٢,١٨٪	٧	٣,١١٪	٥٠,٠
١١	منطقة المدينة المنورة	٢٩	٤,٥٪	١٠	٤,٤٤٪	٣٤,٤
١٢	منطقة عسير	٨٥	١٣,٢٪	١٦	٧,١١٪	١٨,٨
١٣	منطقة الباحة	٢٦	٤,٠٢٪	١٣	٥,٧٨٪	٥٠,٠
١٤	منطقة الرياض	١٢٦	١٩,٦٪	٦١	٢٧,١١٪	٤٨,٤
المجموع		٦٤٢	١٠٠٪	٢٢٥	١٠٠٪	٣٥,٠٤

عينة الدراسة:

اختار الباحث عينة عمدية من حيث المناطق ودرجات الحكام من حكام كرة القدم الدوليين وحكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة كما استبعد الباحث الحكام المستجدين وذلك لقة الخبرة لديهم وقد بلغ عدد العينة (٢٢٥) حكماً و تم تطبيق الاستبيان قيد الدراسة عليهم وكانوا من (١٤) منطقة بالمملكة العربية السعودية و التي تشكل اللجان الفرعية للحكام كما هو موضح بجدول (٢) حيث عدد الحكام من كل مدينة والنسبة المئوية .

حيث ذكر قنديلجي (٢٠٠٨م،ص ١٥٣، ١٥٦) يكون الاختيار في العينة العمدية(المقصودة) على أساس حر من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه ،بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة. كما أن هناك إرشادات وموجهات تحدد حجم العينة المقصودة منها هدف الدراسة حيث يكون محدداًمهماً لحجم العينة التي تشتق منها المعلومات الوافية.

جدول (٢)

توزيع عينة الدراسة من حكام كرة القدم

من مناطق المملكة العربية السعودية بالأعداد والنسبة المئوية

م	اسم المنطقة	عدد الحكام	النسبة المئوية
١	منطقة مكة المكرمة	١٦	٧,١١٪
٢	المنطقة الشرقية	١٨	٨,٠٠٪
٣	منطقة القصيم	٢٢	٩,٧٨٪
٤	منطقة جازن	١١	٤,٨٩٪

٥	منطقة الإحساء	١٦	٧,١١٪
٦	منطقة نجران	٨	٣,٥٦٪
٧	منطقة حدود شمالية	٤	١,٧٨٪
٨	منطقة تبوك	١٣	٥,٧٨٪
٩	منطقة حائل	١٠	٤,٤٤٪
١٠	منطقة الجوف	٧	٣,١١٪
١١	منطقة المدينة المنورة	١٠	٤,٤٤٪
١٢	منطقة عسير	١٦	٧,١١٪
١٣	منطقة الباحة	١٣	٥,٧٨٪
١٤	منطقة الرياض	٦١	٢٧,١١٪
المجموع		٢٢٥	١٠٠٪

يتضح من جدول (٢) العدد الاجمالى وتوزيعهم على المناطق التي تم اختيار الحكام منها وهي (١٤) منطقة من مناطق المملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيار عدد (١٦) حكماً من منطقة مكة المكرمة بنسبة (٧,١١٪) ومن المنطقة الشرقية تم اختيار عدد (١٨) حكماً بنسبة (٨٪) ومن منطقة القصيم (٢٢) حكماً بنسبة (٩,٧٨٪) ومن منطقة جازن عدد (١١٤) بنسبة (٤,٨٩٪) ، ومن منطقة الإحساء تم اختيار (١٦) حكماً بنسبة (٧,١١٪) ، ومن منطقة نجران (٨) حكام بنسبة (٣,٥٦٪) ومن منطقة الحدود الشمالية (٤) بنسبة (١,٧٨٪) ومن منطقة تبوك (١٣) حكماً بنسبة (٥,٧٨٪) ، ومن منطقة حائل (١٠) حكام بنسبة (٤,٤٤٪) ، ومن منطقة الجوف (٧) حكام بنسبة (٣,١١٪) ، ومن منطقة المدينة المنورة (١٠) حكام وبنسبة (٤,٤٤٪) ، ومن منطقة عسير (١٦) حكماً بنسبة (٧,١١٪) ، ومن منطقة الباحة (١٣) حكماً بنسبة (٥,٧٨٪) ومن منطقة الرياض (٦١) حكماً بنسبة (٢٧,١١٪) ، ليصبح إجمالي عدد الحكام (٢٢٥) حكماً من الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى والدرجة الثانية بالمملكة العربية السعودية لكرة القدم والذين يبلغ عددهم (٤٢٠ حكماً) ونسبة ٥٠٪ للمجتمع الكلي للدراسة .

مواصفات العينة :

- أن يكون قد مارس التحكيم في عدد من المباريات (عدد كاف من المباريات منذ بداية دخوله مجال التحكيم) (٢٥مباراة كحد أدنى) لذلك تم استبعاد الحكام المستجدين من عينة الدراسة.
- أن يكون مازال يقوم بالتحكيم على المستوى الذي أخذت منه عينة الدراسة .
- أن يكون حكماً في الدوري والمسابقات السعودية .

أسباب اختيار العينة :

- قرب العينة من الباحث من خلال عمله كحكم كرة قدم ولقاءاته الدائمه بهم .
- التعرف على مستويات عناصر اللياقة البدنية ومدى حبهم وتطلعهم إلى معرفة مستويات اللياقة لديهم .
- درايتهم الكاملة بقانون اللعبة وخبرتهم في مجال التحكيم .
- سهولة التعامل معهم في نفس مجال التخصص الرياضي .
- محاولة التعرف على العناصر المسهمة البدنية في مجال التحكيم كمجال خصب للبحث العلمي .

توصيف العينة :

- لقد تم الاستعانة بحكام كرة القدم الدوليين والدرجة الأولى والثانية والثالثة سواء كانوا حكام ساحة أم مساعدون من (١٤) مدينة سعودية حيث تراوحت الأعداد من (٤) حكام من الحدود الشمالية وهو أقل عدد حتى (٦١) حكماً من الرياض وهي أعلى نسبة وهم موزعون على المدن كما يوضحها جدول (١+٢) مع ملاحظة أنه توجد فوارق في عدد الحكام من منطقة إلى أخرى وذلك بسبب اسبعاد الحكام المستجدين حيث عددهم كبير في بعض المناطق مما جعله يؤثر على عدد العينة المختارة من المنطقة كما أن بعض المناطق يكون فيها عدد الأندية أقل من المناطق الرئيسية وذلك يؤثر على العدد المطلوب للمباريات لك حكم.

أدوات جمع البيانات :

بناء الاستبان عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام الكرة القدم في اللملكة العربية السعودية

في ضوء ما يتوافر لدى الباحث من مراجع وأصول علمية خاصة بمجال كرة القدم والمجال الرياضي والبحوث والدراسات السابقة والتي قام بالإطلاع عليها حتى تُعينه في تصميم استبيان لاستطلاع الرأي والذي قام الباحث بتصميمه مع لجنة الإشراف على الدراسة ، تضمن هذا الاستبيان (٥٢) عبارة في شكلها الأولي تناولت الجوانب الفنية والبدنية المرتبطة بأداء حكم كرة القدم داخل الملعب حيث تم تكوينها في (٨) محاور مشتملة على عبارات تناولت الأداء البدني للحكم في تحكيم مباراة كرة القدم ، وقد استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات لدراسته لمناسبتها للمنهج المُستخدم في الدراسة.

حيث ذكر قنديلجي (٢٠٠٨م ،ص ١٥٨) أن المنهج المسحي فيحتاج إلى الاستبيان كأداة رئيسية في جمع البيانات والمعلومات بالدرجة الأولى.

التجربة الاستطلاعية:

- تم عرض الاستبيان ملحق رقم (١)على عدد من خبراء التربية الرياضية وخاصة في مجال تحكيم كرة القدم وعددهم (١٠) وتم أخذ آرائهم جميعاً ، فتم الاتفاق على جميع المحاور بنسبة (٨٧٪) كما تم تعديل العبارات رقم (١، ٤، ٥، ٩) في المحور الأول و العبارات (١ ، ٥) في المحور الثاني و العبارت (١ ، ٤) في المحور الثالث و العبارات (١ ، ٥) في المحور الرابع و العبارات (١ ،٢ ،٦) في المحور الخامس و العبارات (٣) في المحور السادس و العبارات (١) في المحور السابع و العبارت (٢، ٦، ١٠) في المحور الثامن و استبعاد العبارات (٢، ٤) من المحور الثاني و العبارات (٥، ١) من المحور الثالث والعبارة (٤) من المحور الرابع و العبارة (٣) من المحور الخامس العبارات (٢، ٤، ٥) من المحور السادس و العبارات (٢، ٤، ٦) من المحور السابع وإضافة العبارة (الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم متميز بالقوة العضلية) إلى المحور الأول و العبارة (احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى مقدرة على أداء الحركات لمدى واسع هو المرونة) إلى المحور الرابع ليكون الاستبيان في شكله النهائي متضمنة عدد (٤٨) عبارة ملحق رقم (٢) وبناءاً على ذلك توصل الباحث إلى صدق الاستبيان استناداً على أراء المحكمين.
- وقد أتفق (٨٣٪) من الخبراء على أنه من المناسب استخدام الميزان الثلاثي وهو (أوافق بشدة ، أوافق ، لا أوافق) لقياس استجابات الحكام عينة الدراسة على العبارات التي تضمنها الاستبيان .
- وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من ١٤٢٧/٣/٢٥هـ إلى ١٤٢٧/٨/٢٤هـ.
- تم تطبيق الاستبيان على عينة من الحكام وعددهم (٢٣) حكماً من خارج عينة الدراسة المختارة ، وبعد التحليل و المعالجات الإحصائية باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمحاور الثمانية توصل الباحث إلى ثبات محاور الاستبيان الثمانية إذ تراوحة بين العلامة (٠,٧٦ – ٠,٨٩) ويدل ذلك على الثبات المناسب للاستبيان كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ للمحاور المستخدمة في الدراسة لحكام كرة القدم

م	المحور	معامل ألفا كرونباخ
١	القوة	٠,٨٩
٢	التحمل الدوي التنفسي	٠,٨٦
٣	رشاقة الحكم	٠,٨٨
٤	المرونة و ردة الفعل الخاصة بالحكم	٠,٨٤
٥	التحملات الخاصة للحكم	٠,٧٩
٦	تحمل القوة	٠,٧٦
٧	مقاومة الجسم للتعب لفترات طويلة	٠,٧٨
٨	تحمل عضلي وقدرة على بذل الجهد	٠,٨٣

وبذلك يكون قد تأكد الباحث من المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات (الاستبيان) من صدق وثبات وموضوعية وأصبحت صالحة ومناسبة للتطبيق على عينة الدراسة.

بناء استبان الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام الكرة القدم في اللملكة العربية السعودية:

كما قام الباحث بتصميم استبيان استطلاع الرأي للتعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم في أداءهم خلال مبارة كرة قدم وتضمنت هذه الاستبيان (١٤) عبارة في شكلها الأولي تناولت نسبة مساهمة هذه العناصر البدنية في أداء حكم كرة القدم داخل الملعب وكانت كل عبارة تشرح عنصر من عناصر اللياقة البدنية ، وقد تم عرضها على الخبراء كمرفق مع استبيان الدراسة الأساسية ، وقد أتفق الخبراء على عدد (٨) عبارات كل عبارة تشرح عنصر من عناصر اللياقة البدنية ، وحذف عبارتين وتعديل عدد (٤) عبارات ودمج عبارتين ، وبذلك تأكد سلامة معاملتها العلمية وصلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة.

<u>التطبيق الأساسي للاستبيان على عينة الدراسة المختارة:</u>

تم تطبيق الاستبيان على العينة المختارة من حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية من (١٤) منطقة وعددهم (٢٢٥) حكما من الدوليين والدرجة الأولى والثانية والثالثة سواء كانوا حكام ساحة أو حكام مساعدين كما يوضحها جدول (٢).

<u>المعالجات الإحصائية:</u>

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع خطة الدراسة لتحليل ودراسة البيانات بدقة عالية وهي كما يلي: (الجداول التكرارية ، النسبة المئوية،المتوسط الحسابي،الإنحراف المعياري،الإلتواء،التفلطح،معامل ألفاكورنباخ).

التحليل العاملي : *Factor analysis*

يهدف التحليل العاملي إلى الكشف عن العوامل التي تقف خلف الظواهر وتلخيص المتغيرات في عدد قليل من العوامل ، أي أن العبارات التي يتم وضعها ضمن أداوات جمع البيانات يقوم التحليل العاملي بتقليل هذه المتغيرات إلى عدد قليل من العبارات التي تؤدي معنى واحد و بذلك يتجه نحو الإيجاز ، ولذلك يسمى التحليل العاملى أحياناً بتحليل المتغيرات المتعددة .

يتم التحليل العاملي بتحليل المتغيرات المرتبطة عاملياً باستخدام طريقة " هوتلنج" "Hotteling" للمكونات الأساسية للحصول على مصفوفة العوامل ، لأنها تستخلص أقصى تباين ارتباطي ممكن في كل عامل على حده .

ولقد أوضح كمال عبد الحميد (١٩٩٣م،ص ٦٥) عن طومسون (*Thomson*) أن المتغيرات تقبلت محك كايزر (*Kaiser*) لتحديد عدد العوامل المقبولة وعدد المتغيرات المقبولة على العوامل وهي المحك الذي يؤدى إلى التوقف عند استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح..

و قد استخدم الباحث التحليل العاملى بهدف الكشف عن العوامل التي تقف خلف الظواهر وتلخيص المتغيرات في عدد قليل من العوامل ، أي أن العبارات التي وضعها الباحث كثيرة جداً (٤٨) عبارة يقوم التحليل العاملى بتقليل هذه المتغيرات إلى عدد قليل من العبارة التي تؤدى معنى عام وهو بذلك يتجه نحو الإيجاز ، ولذلك يسمى التحليل العاملي أحياناً بتحليل المتغيرات المتعددة .

وتم التحليل العاملي بتحليل المتغيرات المرتبطة عاملياً باستخدام طريقة " هوتلنج" "Hotteling" للمكونات الأساسية للحصول على مصفوفة العوامل ، لأنها تستخلص أقصى تباين ارتباطي ممكن في كل عامل على حده . (عبد الحميد ١٩٩٣م،ص٦٥).

التدوير المتعامد : *Orthogonal Rotation*

إن عملية التدوير للمحاور (*Rotation of Axes*) تؤدي للوصول إلى شكل أكثر بساطة وانتظاماً للعوامل التي تم استخلاصها ، وهذا يسهل عملية تفسير العوامل طبقاً للإطار المرجعي في علم الإحصاء ، وللحصول على أقرب الحلول للبناء العاملى البسيط (*Sample of Factorial structure*). (Kaiser، ١٩٩٨م،ص ١٨٧ – ١٩٤)

و قد استخدم الباحث عملية التدوير المتعامد *Orthoganal Rotation* لمصفوفة الارتباط للعوامل المباشرة لإعادة توزيع التباين ، وفقاً لخصائص البناء العاملى باستخدام طريقة الفاريمكس (*Varimax*) التي وضعها كايزر(*Kiser*) .

شروط تفسير العوامل وتحديد عناصر اللياقة البدنية :

في تفسير العوامل المستخلصة من طريقة التدوير المتعامد يشترط التالي :

- إتباع التعليمات التي وضعها ثرستون (*Thurstone*) التي تمثلت في الاقتصاد الوصفي العاملي لإبراز الجوانب الفريدة ، واختلاف تشبعات العوامل مع التركيز على العوامل التي لها معنى وهوية. (فرج ١٩٩٠م،ص ٢٥٨ – ٢٦١)

- مراعاة ما أشار إليه كاتل (*Cattell*) والذي يتضمن تقبل العوامل التي تتفق مع الحقائق الإكلينيكية المعروفة والعوامل المستخلصة في بحوث سابقة والتوزيعات العاملية السابقة. (حسانين ١٩٩٣م،ص١٢٧).
- قبول العامل الذي يتشبع عليه ثلاث متغيرات دالة على الأقل بشرط ألا تقل تشبعات هذه القياسات على العامل عن ± ٠,٣ كحد أدنى ، إذ يرى صفوت فرج نقلا عن جيلفورد أنه لكي يتم تصميم أي بطارية تقضي أن تقيس كل عامل مفترض بواسطة ثلاثة اختبارات وليس اختباراً واحداً (قياساً واحداً) ومن ثم يمكننا أن نتعرف من المصفوفة العاملية بعد تدويرها على خصائص العامل وتحديد هويته. (فرج ١٩٩٠م،ص٣٦٥)

ومن خلال ما سبق يتم تفسير العوامل بناءاً على نتائج التدوير المتعامد مع ملاحظة أن نتائج التدوير المتعامد هي الفاصلة في تحديد جوهرية العوامل .

ويتم تفسير العوامل في ضوء نتائج التدوير المتعامد المستخدمة في حساب دلالات تشبعات المتغيرات على العوامل المستخلصة لقبولها وتحديد هويتها في حدود الدلالات في ضوء معادلة الخطأ المعياري لبرت وبانكس (*Burte , Banks*) .

وهي :

$$خ_ت = خ_أ \sqrt{\frac{ن}{ن + ١ - ر}}$$

حيث:

$خ_ت$ = الخطأ المعياري للتشبع على العامل (القيمة التي تقبل على أساسها تشبع القياس العامل

خ أ = الخطأ المعياري لمعامل الارتباط للعينة

ن = عدد المتغيرات المستخدمة في مصفوفة العوامل .

ر = رقم العامل المستخلص في المصفوفة العاملية بعد التدوير. (فرج ١٩٩٠م،ص١٥١)

وكانت تلك المعالجات الإحصائية ضمن برنامج الإحصائي المتطور (SPSS).

الفصل الرابع:

عرض نتائج الدراســـــــــــــة ومناقشـــــــتها

وبعد أن تم تطبيق الاستمارة على الحكام وإجراء المعالاجات الإحصائية توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية:

أولاً: الإجابة على السؤال الأول : ما هي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالقوة (المحور الأول)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	٣	يحتاج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.	١٤٨	٦٥,٧	٦٦	٢٩,٣	١١	٤,٨
٢	٩	عند أداء الحكم في المباراة يقوم بمتابعة الكرة وأثناء متابعته الكرة ترتد الكرة بشكل سريع جداً بالاتجاه الآخر مما يضطره لتغيير اتجاه جسمه بشكل سريع جداً لمتابعتها مرة أخرى والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة.	١٤٩	٦٦,٢	٧٤	٣٢,٨	٢	٠,٨
٣	١	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع.	١٥٠	٦٦,٦	٧٢	٣٢,٠	٣	١,٣
٤	٥	أثناء المباراة عند وقوع تسلل ويعلن عنه الحكم ، هذا يعني أنه استطاع تحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه.	١٥١	٦٧,١	٦٩	٣٠,٦	٥	٢,٢
٥	٧	يحتاج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة.	١٥٨	٧٠,٢	٥٩	٢٦,٢	٨	٣,٥
٦	٨	يحتاج الحكم فترة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة له ليعلن عن قراره.	١٦٤	٧٢,٨	٥٤	٢٤,٠	٧	٣,١
٧	٢	يحتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في المباراة بأقل زمن ممكن.	١٦٦	٧٣,٧	٥٠	٢٢,٢	٩	٤,٠
٨	٤	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لمد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة.	١٦٦	٧٣,٧	٥٤	٢٤,٠	٥	٢,٢
٩	٦	أثناء المباراة الحكم يتابع الكرة أثناء سير المباراة وفي هذه الأثناء يحدث خطأ من قبل أحد اللاعبين فيعلن الحكم عن هذا الخطأ بشكل سريع جداً وتكون الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصير جداً.	١٧٢	٧٦,٤	٥١	٢٢,٦	٢	٠,٨

يتضح من جدول (٤) أنه أشتمل على (٩) عبارات وكانت موازين التقدير ذات الثلاثة أبعاد التي تم تقسيمها على شكل (أوافق بشدة – أوافق – لا أوافق) وكانت العبارات (٦) ، (٢) ، (٤) قد حققت أعلى معدلات في أوافق بشدة وحققت (١٧٢) (١٦٦) (١٦٦) من الاجمالي العام

للحكام وهو (٢٢٥) حكماً وتغلب صفة السرعة في القرارات والتحركات السريعة في المواقف المختلفة ، وبنسب (٧٦٫٤٪) (٧٣٫٧٪) (٧٣٫٧٪) وهي أعلى معدل من النسبة وغلبت عليها صفة المرونة وسرعة الأداء الحركي داخل الملعب بالنسبة للحكم وكانت العبارات أيضا تحتوي كيفية تحديد مواقع اللاعبين أثناء الأخطاء والمقدرة على التحركات المركبة والتحرك من نقطة إلى نقطة ، والمقدرة على أداء الحركات لمدى واسع ، والمقدرة على الاحتفاظ بوضع جسمه أثناء الثبات والحركة ومتابعته لترددات الحركة للاعبين والكرة ، ويتضح لنا أن أمام كل عبارة نجد أن النسبة في ثلاث أماكن وهي أوافق بشدة ، أوافق ثم لا أوافق وتحتوى كل خانة على التكرار وهو عدد الحكام الذين أجابوا على كل خانة بحيث تصبح النسبة المئوية تساوى ١٠٠٪ أي تساوي عدد الحكام وهو (٢٢٥) أي مثلا (١٥٠) حكم أوافق بشدة ، (٧٢) حكماً وافقوا ، (٣) لم يوافقوا وذلك في كل عبارة من عبارات الاستمارة.

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالتحمل الدوي التنفسي والدقة (المحور الثاني)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	٢	الحكم الذي يستطيع أن يبذل الجهد الكبير في متابعة الكرة خلال فترات المباراة يكون حكماً متميزاً .	٢٩	١٢٫٨	٤٥	٢٠	١٥١	٦٧٫١
٢	١	كلما زاد إيقاع المباراة من حيث اللعب والأداء تطلب ذلك من الحكم بذل المزيد من الجهد في متابعة اللعب وخصوصاً إذا كان ذلك في فترات قصيرة من زمن المباراة .	١٢٢	٥٤٫٢	٩٩	٤٤٫٠	٤	١٫٧
٣	٣	الحكم الذي يستطيع أن يدير المباراة ذات الإيقاع السريع والقوي من أول دقيقة حتى آخر دقيقة بنفس الكفاءة في القرب من الحدث ومتابعة الكرات السريعة المرتدة طوال فترة المباراة يكون لديه تحمل عالي.	١٧٨	٧٩٫١	٤٦	٢٠٫٤	١	٠٫٤

يتضح من جدول (٥) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية الخاصة بالمحور الثاني والذي تم تسميته بعد إجراء التحليل العاملى **لعامل التحمل الدوري التنفسي والقدرة على بذل الجهد** حيث أن المجهود البدنى يظهر في العبارة الأولى وذلك أنه كلما زاد ريتم المباراة في الأداء واللعب تتطلب ذلك من الحكم أن يبذل جهداً مع متابعة اللعب في أي مكان ، والحكم الذي يستطيع أن يبذل جهداً كبيراً في متابعة الكرة خلال فترات المباراة يكون حكماً متميزاً ، والحكم الذي يدير المباراة ذات الريتم السريع والقوي يحتاج إلى تحمل عالي لفترات طويلة ومن خلال ما سبق نلاحظ أن العبارة الأولى وافق بشدة (١٢٢) حكماً من العدد الكلى (٢٢٥) ووافق (٩٩) من المجموع

الكلى ، بينما لم يوافق على العبارة (٤) حكام ومن خلال ذلك يتضح أن (٢٢١) وافقوا على العبارة ، بينما لم يوافق عليها سوى (٤) حكام مما يعنى أن ذلك مهم جداً لحكم كرة القدم .

وكذلك العبارة الثانية أن الحكم الذي يبذل الجهد الكبير في متابعة الكرة خلال فترات كثيرة في المباراة يكون حكماً متميزاً ، ورفض (١٥١) حكماً بنسبة (٦٧,١) هذه الفقرة نظراً لكون الحكم يجري هنا وهناك دون حساب لمساعديه ولكن يجب تحميلهم أيضاً جزءاً من المسئولية في إدارة المباراة بينما الفقرة الثالثة وافق عليها العدد الكلى للعينة ما عدا واحد فقط بنسبة (٠,٤٪) وهذا يؤكد أهمية هذا المحور بعباراته لحكم كرة القدم .

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة برشاقة الحكم وتوازنه (المحور الثالث)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
٢	٢	أثناء المباراة يقوم الحكم بمتابعة الكرة بالرجوع للخلف ثم يسقط.	٨	٣,٥	١١	٤,٨	٢٠٦	٩١,٥
٣	٣	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم يرفع الذراع في أي اتجاه وأي مستوى.	٨	٣,٥	٦	٢,٦	٢١١	٩٣,٧
١	١	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم إلى تغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر ببطء للوصول إلى مكان الكرة.	١٧	٧,٥	١٣	٥,٧	١٩٥	٨٦,٦
٤	٤	يحتاج الحكم أن يتحرك ببطء خلال المباراة لمتابعة الكرة في الملعب لمرات عديدة .	٢٣	١٠,٢	٢٤	١٠,٦	١٧٨	٧٩,١

يتضح من جدول (٦) أن هذا المحور يحتوى على أربع عبارات تتحدث عن تغير الاتجاهات والرجوع للخلف لمتابعة الكرة والإشارات الخاصة بالأخطاء القانونية التي يشير إليها أثناء احتسابه الأخطاء ثم التحركات ببطء في وقت ما لمتابعة الكرة بالملعب حيث أن (١٩٥) حكماً لم يوافقوا على عدم التغيير ببطء أثناء الاستدارة لمتابعة الكرة وحكام آخرون (٢٠٦) لم يوافقوا أيضا على سقوط الحكم أثناء التحرك لمتابعة الكرة و (١٧٨) حكما أيضاً لم يوافقوا على التحركات ببطء مما يعنى أنه يجب أن يتميز الحكم بالتحرك السريع بما يتطلبه الموقف اللعبي وهذا يعني أن يجاري الأحداث في وقت يصبح هو القاضي بالملعب والمنفذ الوحيد للقانون وهكذا تظهر أهمية التوافق والرشاقة من خلال معاني العبارات وما تحويه من معاني أخرى ، بل ويجب زيادة معدلات الرشاقة والتحركات السريعة التي تتوافق مع متطلبات كرة القدم السريعة والمفعمة باللياقة البدنية العالية للاعبين .

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالمرونة وردة الفعل الخاصة بالحكم (المحور الرابع)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	٢	أثناء المباراة يتابع الحكم تنفيذ ركلة حرة غير مباشرة وهو ينظر باتجاه الكرة ويتحرك بالجري خلفاً كل ذلك في وقت واحد.	١١٤	٥٠.٦	١٠٣	٤٥.٧	٨	٣.٥
٢	٥	يستخدم الحكم حركة الذراع المصاحبة للإعلان عن ركلة حرة غير مباشرة وهذه الحركة تكون برفع الذراع بشكل عمودي ومفرودة بجانب الرأس وهذا لا يُؤدى إلا بامتلاك الحكم قدر من المدى الحركي .	١٣٤	٥٩.٥	٨٥	٣٧.٧	٦	٢.٦
٣	٣	خلال المباراة يقف الحكم في الملعب لمتابعة الكرة ، تنطلق الكرة للامام بشكل سريع جداً في نفس الاتجاه الذي يقف فيه الحكم فينطلق الحكم خلفها بشكل سريع جداً ليصل إلى مكانها لمتابعتها.	١٣٦	٦٠.٤	٦٦	٢٩.٣	٢٣	١٠.٢
٤	٤	أثناء المباراة يتحرك الحكم بالجري الخلفي السري من أجل أن يأخذ مكان يتيح له رؤية تساعده في متابعة الكرة واتخاذ قرار مناسب .	١٤٠	٦٢.٢	٨٤	٣٧.٣	١	٠.٤
٥	١	أثناء المباراة يتحرك الحكم لمتابعة الكرة بالرجوع خلفاً مع الاحتفاظ بجسمه دون سقوط.	١٤٧	٦٥.٣	٧٥	٣٣.٣	٣	١.٣
٦	٧	يحتاج الحكم في الملعب إلى المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن.	١٥٤	٦٨.٤	٦٦	٢٩.٣	٥	٢.٢
٧	٦	عند متابعة الهجوم في المباراة يحتاج الحكم إلى التنشين وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل والتأكد من عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه.	١٦٨	٧٤.٦	٤٥	٢٠.٠	١٢	٥.٣

يتضح من جدول (٧) أن العبارات جميعها بما تحمله من معنى تتحدث عن مدى أهمية سرعة الاستجابة للأحداث بما يعنى أن الحكم مواكب للحدث في الوقت والمكان ، حيث أن أعداداً قليلة جداً لم يوافقوا على البطء في التحركات والاستجابة السريعة ، في حين نجد أن أعداداً كبيرة وافقوا على سرعة التلبية ومتابعة الكرة دون السقوط والتحرك الخلفي باتجاه الكرة في وقت واحد ، والجري السريع لمتابعة الكرة حتى يصل إلى مكانها ومتابعتها والانطلاق السريع والتوافق في الحركة وسرعة تقدير الاتجاه واتخاذ القرارات في نفس لحظة حدوثها ، وهذا يعنى وصول الحكم إلى أعلى درجة من سرعة الاستجابة والتلبية وكذلك تحركاته الدقيقة لمتابعة الكرة بدقة وحزم وكان ذلك من نتاج الردود التي أجاب عليها الحكام من حيث الموافقة على هذه العبارات من عدمه كما يتضح من الإعداد الموضحة بالجدول .

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالتحملات الخاصة للحكم والسرعة الانتقالية (المحور الخامس)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	٤	تتحرك الكرة في الملعب من الأمام إلى الخلف إلى الجانب ، كل ذلك يتطلب من الحكم متابعة اللعب ، من أجل ذلك يقوم الحكم بالجري لمتابعة الكرة خلال المباراة بدون استمرار في الأداء .	١٤	٦,٢	٣٠	١٣,٣	١٨١	٨٠,٤
٢	٥	أثناء المباراة يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظره باتجاه الكرة .	١٧	٧,٥	٥٢	٢٣,١	١٥٦	٦٩,٣
٣	٣	الحكم الذي يستطيع ولديه القدرة على التغلب على المقاومات الخارجية ذات الشدة المختلفة مثل مقاومة جاذبية الأرضية ووزن جسمه هو حكم يتميز بالقوة العضلية.	٢١	٩,٣	٥٩	٢٦,٢	١٤٥	٦٤,٤
٤	٢	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمى (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمى (ب) فيضطر للإنطلاق خلفها في نفس اتجاهها بشكل سريع جداً لمتابعتها.	١٠٥	٤٦,٦	٩١	٤٠,٤	٢٩	١٢,٨
٥	١	يحتاج الحكم لأن يتحرك بسرعة خلال المباراة لمتابعة الكرة عند تنقلها في أماكن مختلفة في اللعب لمرات عديدة.	١١٦	٥١,٥	٩٧	٤٣,١	١٢	٥,٣
٦	٦	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع بشكل عمودي ومفرودة بجوار الرأس .	١٢١	٥٣,٧	٩٤	٤١,٧	١٠	٤,٤

يتضح من جدول (٨) أن الحكام جميعهم يتفقون على أنه يجب على الحكم أن يتغلب على السرعة في الأداء لدى اللاعبين بالتحركات السريعة وكذلك التنقل من مكان إلى آخر ، كما أن الغالبية منهم لم يوافقوا على الاستمرار في الأداء بسرعة لمتابعة الأداء كما في الفقرة الرابعة (العبارة) وكذلك رفع الذراع أثناء التنفيذ للركلات الحرة أي بعد اتخاذ القرار ومعرفة اتجاه الخطأ بل يجب عليه إنزال ذراعه لحظة إعطاء إشارة بدء وتنفيذ الركلة بما يعني أن يكون الحكم في حالة اتزان كاملة وله القدرة على الاستمرارية في التحركات والأداء لفترات مستمرة في اتجاهات اللعب المختلفة .

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بتحمل القوة والتوافق (المحور السادس)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	١	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمى (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمى (ب) فيضطر للإنطلق خلفها بشكل بطئ لمتابعتها .	٦	٢,٦	٢٩	١٢,٨	١٩٠	٨٤,٤
٢	٣	الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب جداً منهم فيضطر للرجوع ببطء حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ قرار مناسب .	١١	٤,٨	٢٨	١٢,٤	١٨٦	٨٢,٦
٣	٢	يحتاج الحكم إلى المقدرة على إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن أثناء المباراة .	١٤٨	٦٥,٧	٦١	٢٧,٧	١٦	٧,١

يتضح من جدول (٩) أن الحكام أجابوا على العبارات الثلاث حيث في العبارة الأولى لم يوافق (١٩٠) حكم على التحركات البطيئة خلف الكرة لمتابعتها ، بينما وافق (٣٥) حكم على هذا وهذا يعنى أن عدداً كبيراً من الحكام يريدون أن يتحرك الحكم بسرعة ، بينما الآخرون يريدون التحرك ببطء وهذا في تقديري أن هؤلاء الحكام الذي رفضوا التحركات بسرعة لم يكن عندهم تحمل ولا قدرة على التحرك بعكس الذين لم يوافقوا على التحرك ببطء أي يريدون السرعة وهذا مهم بالنسبة للحكم ، وأجيب على ذلك في الفقرة الثانية حيث وافق (١٤٨) حكم بنسبة (٦٥,٧٪) على أن الحكم يجب أن يخرج أقصى مجهود وقوة في أقل زمن ممكن أثناء المباراة

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بمقاومة الجسم للتعب لفترات طويلة (المحور السابع)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	١	أثناء سير المباراة حدث خطأ أعلن الحكم عنه وكانت الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصير جداً.	١٢٨	٥٦,٨	٧٧	٣٤,٢	٢٠	٨,٨
٢	٢	يحتاج الحكم إلى زيادة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية عند الأداء التحكمي.	١٣٥	٦٠,٠	٨٩	٣٩,٥	١	٠,٤
٣	٣	يحتاج الحكم في الملعب إلى المقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي.	١٥٨	٧٠,٢	٦٦	٢٩,٣	١	٠,٤

يتضح من جدول (١٠) الخاص بالمحور السابع أن العبارات كلها كانت نسبة الموافقة عليها عالية جداً حيث وافق (٩١٪) من النسبة (١٠٠٪) على العبارة الأولى والتي تعنى أن رد الفعل وسرعة الحكم في التحرك السريع وبقوة مهمة للحكم ، بينما في العبارة الثانية كانت النسبة (٩٩٪) موافقة على احتفاظ الحكم بالكفاءة البدنية وارتفاع معدل مقاومته للتعب خلال مدة المباراة ، وحيث أن الحكم يحتاج أيضاً إلى المقدرة على مواجهة المقاومات لفترات طويلة فإنه يحتاج إلى المقدرة العضلية على مجابهة هذه المقاومات ولفترات طويلة ، فالحمل كله يقع على الجهاز العضلي وهذا هام جداً للحكم إذا ما أراد فرض سيطرته وكفاءته على مجريات اللعب من خلال سلطاته وواجباته تجاه الفريقين واللاعبين وجميع من في الملعب .

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالتحمل العضلي (المحور الثامن)

م	رقم العبارة	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
			تكرار	٪	تكرار	٪	تكرار	٪
١	٧	الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع اللاعبين وهو قريب جداً فيضطر للرجوع ببطء حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ القرار المناسب .	١١	٤,٨	٢٨	١٢,٤	١٨٦	٨٢,٦
٢	٢	الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم متميز بالقوة العضلية.	٥٠	٢٢,٢	١٢٤	٥٥,١	٥١	٢٢,٦
٣	٤	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم إلى تغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر بشكل سريع جداً والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة.	٧٠	٣١,١	١٥١	٦٧,١	٤	١,٧
٤	٣	أثناء المباراة يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظره باتجاه الكرة كل ذلك في وقت واحد.	٧٩	٣٥,١	١٣٣	٥٩,١	١٣	٥,٧
٥	٦	أثناء المباراة يتحرك الحكم بالجري الخلفي السريع من أجل أن يأخذ مكان يتيح له رؤية تساعده في متابعة الكرة واتخاذ قرار مناسب	١٣٨	٦١,٣	٧٢	٣٢,٠	١٥	٦,٦
٦	١	عند أداء الحكم لمجهود عضلي يحتاج إلى مقدار العمل الذي تقوم به العضلة للتغلب على المقاومة الخارجية مثل ما يقوم به الحكم من الجري عكس اتجاه الرياح وما يصاحب ذلك من مقاومة ثقل جسمه مع الرياح .	١٣٩	٦١,٧	٨٤	٣٧,٣	٢	٠,٨
٧	٥	عندما يقوم الحكم بالتحرك أثناء المباراة ومتابعة الكرة بالجري لمسافات طويلة في المباراة فإن هذا يعني أن الحكم يكون لديه تحمل عضلي .	١٣٩	٦١,٧	٨٣	٣٦,٨	٣	١,٣

يتضح من جدول (١١) والخاص بالمحور الثامن والذي يحتوى على (٧) عبارات تبدأ بالمقدرة العضلية للحكم للتغلب على المقاومة الخارجية حيث وافق (٢٢٣) حكماً على هذه الفقرة ، بينما لم يوافق حكمان فقط بنسبة (٠,٨٪) والموافقة (٩٩,٢٪) ، وفي العبارة الثانية بأن الحكم صاحب

الصحة الجيدة والبدن الضخم حكم يتميز بالقوة العضلية نلاحظ أن (١٢٤) حكما اختاروا الحل الأوسط وهو الموافقة الوسطية ، وفي العبارة الثالثة و التي تعني توافق الحكم ورد فعله أثناء التعامل مع مجريات اللعب حيث أنه لابد أن يتمتع الحكم بتوافق عالي بين العين واتخاذ القرار في حدوث أي خطأ وسرعته في اتخاذ القرار ومتابعته لأحداث المباراة أي مدى ما يحتاجه الحكم من قوة عضلية والتوافق عند اتخاذ القرار وافق (١٣٣) حكماً بنسبة (٥٩,١٪)، ووافق (٢٢١) حكم على الفقرة الرابعة وهي قدرة الحكم على تعديل وتغيير اتجاهات جسمه لمتابعة الكرة ، وفي الفقرة الخامسة يحتاج الحكم إلى مقدرته على الجري لمسافات كثيرة في المباراة مما يشكل حملاً على الجهاز العضلي ، حتى نصل إلى الفقرة الأخيرة والتي تعنى أن الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب منهم فيضطر للرجوع ببطء حتى يتمكن من أخذ الأماكن المناسبة وهذا يساعده في اتخاذ القرار ، ويرى الباحث أن ذلك خطأ من الحكم وهذا يساند الرأي في الحكام الذين لم يوافقوا على هذه حيث كان عددهم (١٨٦) حكماً بنسبة (٨٢,٦٪) مما يؤكد كلامي كباحث أنه على الحكم في هذه المواقف الابتعاد كثيراً حتى يلاحظ أي خطأ يقع في هذا التجمع ويتيح له حرية الرؤية من كل زوايا الموقف أما إذا كان قريباً يمكن أن يؤدي ذلك إلى اتخاذ قرارات خاطئة لحجب رؤيته عن شيء ما بسبب قربه من الموقف بما لا يتيح له رؤية جيدة ومؤكدة .

وبذلك يكون قد توصل الباحث إلى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها في حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وفقاً لأراءهم وبذلك يكون قد تم التحقق من الإجابة على السؤال الأول.

ثانياً: إجابة السؤال الثاني: ما هي الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والترتيب للعبارات الخاصة التي تشرح الصفة البدنية الخاصة **لحكام** كرة القدم حسب الأهمية النسبية لها

المحور(الصفة البدنية)	المتوسط الحسابي المرجح	الأهمية النسبية	الترتيب
القوة (المحور الأول)	٢,٦٨	٪٨٩	١
مقاومة الجسم للتعب لفترات طويلة (المحور السابع)	٢,٥٩٣	٪٨٦,٤	٢
المرونة وردة الفعل الخاصة بالحكم (المحور الرابع)	٢,٥٩	٪٨٦	٣
التحمل الدوي التنفسي والدقة (المحور الثاني)	٢,٢٦	٪٧٥	٤
التحمل العضلي (المحور الثامن)	٢,٢٢	٪٧٤	٥
التحملات الخاصة للحكم والسرعة الانتقالية (المحور الخامس)	١,٩	٪٦٣	٦
تحمل القوة والتوافق (المحور السادس)	١,٦٦	٪٥٥,٣	٧
رشاقة الحكم وتوازنه (المحور الثالث)	١,١٨	٪٣٩	٨

يتضح من جدول (١٢) والخاص بعملية ترتيب العبارات التي تحتوي على شرح المحاور الخاصة بالصفات البدنية الخاصة لحكم كرة القدم، حسب الإجبات والترتيبات التي أدلى بها الحكام السعوديون على مستوياتهم المختلفة من الدولي والدرجة الأولى والثانية والثالثة من حكام الساحة أوحكام المساعدون مما كان له الأثر في إبراز هذه الصفات وفق الترتيب الذي يوضحه هذا الجدول وبعد حساب المتوسطات الحسابية المرجحة للكل محور وحساب الأهمية النسبية له حيث حقق المحور الأول أعلى متوسط حسابي مرجح (٢,٦٨) ونسبة أهمية (٨٩٪)كما حقق المحور الثالث أقل متوسط حسابي مرجح (١,١٨) وبنسبة أهمية (٣٩٪)كما وضحها الجدول حيث جاء المحور الأول وهو القوة والذي تشرحه العبارة "احتياج الحكم في الملعب للمقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي كما يحتاج إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية" في الترتيب الأول كما جاء والمحور السابع وهو مقاومة الجسم للتعب لفترات طويله و الذي شرحته العبارة" يحتاج الحكم إلى الاحتفاظ بكفاءته البدنية للتغلب على المجهود و المؤثيرات الخارجية." في الترتيب الثاني و المحور الرابع وهو المرونة وردة الفعل الخاصة بالحكم والذي شرحته العبارة" يحتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع كما يحتاج إلى المقدرة على تقصير الفترة الزمنية بين المثير والاستجابه له ليعلن عن قراره" في الترتيب الثالث ، كما جاء المحور الثاني وهو التحمل الدوري التنفسي والدقة والذي شرحته العبارة" يحتياج الحكم عند الأداء لآخر المباراة إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة ، كما يحتاج المقدرة على التركيز وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل وعدم وجود لاعبين مدافعين خلفة" في الترتيب الرابع ، أيضاً جاء المحور الثامن وهو التحمل العضلي و الذي شرحته العبارة " يحتياج الحكم عند الأداء العضلي إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية مختلفة بشكل متكرر" في الترتيب الخامس كذلك جاء المحور الخامس وهو التحملات الخاصة للحكم و السرعة الانتقالية والذي شرحته العبارة " يحتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في أقل زمن ممكن كما يمكنه الاحتفاظ بقدرته البدنية وارتفاع مقاومة جسمه للتعب" في الترتيب السادس كما جاء المحور السادس وهو تحمل القوة والتوافق والذي شرحته العبارة " يحتياج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد كما يحتاج إلى المقدرة على مواجهة مقاومات خارجية مختلفة لفترات طويلة نسبياً" في الترتيب السابع كذلك جاء المحور الثالث وهو رشاقة الحكم وتوازنه والذي شرحته العبارة " يحتياج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة كما يحتاج المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغييرالاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن." في الترتيب الثامن وبذلك يكون قد توصل الباحث إلى التعرف على الأهمية النسبية للصفات البدنية لحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وبذلك يكون قد تم التحقق من الإجابة على السؤال الثاني.

ثالثاً: إجابة السؤال الثالث: ما هي البنية العاملية لعناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية؟.

قام الباحث بعمل مصفوفة التشبعات على العوامل قبل التدوير والمستخلصة من المتغيرات لعبارات الاستمارة المصممة من الباحث والتي تحتوى على (٤٨) عبارة وذلك من التحليل العاملى المباشر للمصفوفة العاملية وقد نتج من التحليل عشرة عوامل مستخلصة ، وقد بلغ حجم التباين الارتباطى المستخلص في العوامل العشرة نسب مختلفة على كل عامل ، بينما بلغ الجذر الكامن للعوامل العشرة (مجموع مربعات التشبعات على العوامل العشرة) من الأول إلى العاشر على الترتيب (٩,٠٣ ، ٣,٨٨ ، ٢,٨٨ ، ٢,٢٨ ، ٢,٢٢ ، ١,٩٨ ، ١,٥٨ ، ١,٥٤ ، ١,٤١ ، ١,٣١) وبلغ أعلى جذر كامن للعامل الأول (٩,٠٣) بينما كان أقل جذر كامن للعامل العاشر هو (١,٣١) وكانت أعلى قيمة لنسبة التباين في العامل الأول وقيمتها (٠,١٨) ، وأقل قيمة للعامل العاشر (٠,٠٢٧) وهكذا يتضح ذلك من مصفوفة الارتباط للعوامل قبل التدوير في عبارات الاستمارة. ملحق رقم ٤ جدول رقم (١).

يتضح لنا أن عملية التدوير قد غيرت قيم تشبعات المتغيرات على العوامل واختلاف قيمها عما ذي قبل التدوير ، ومن خلال ذلك يستدل على ثبات العوامل بعد التدوير ويستدل أيضا على إعادة توزيع القيم الرقمية للتشبعات على العوامل بحيث تتضح التجمعات الطائفية لهذه القيم على العوامل ، واسترشاداً بمعايير قبول العوامل بحيث يكون التشبع بثلاث متغيرات على العامل يعطى له هوية وإذا قل عن ذلك يحذف العامل لأنه لم تصبح له هوية ولذلك لا يسمى العامل الذي يتشبع عليه أقل من ثلاث متغيرات يلغى وكانت أقل قيمة للتشبع على العوامل هي ٠,٤٠١ من الأول حتى العاشر. ملحق رقم ٤ جدول رقم (٢).

كذلك أنه قد تشبع على العامل الأول (٩) عبارات من مجموع المتغيرات (العبارات) (٤٨) عبارة بنسبة (١٨,٩٪) والعامل الثاني قد تشبع عليه ثلاث عبارات من المجموع الكلى للعبارات بنسبة (٦,٣٪) العامل الثالث قد تشبع عليه (٤) عبارات من المجموع الكلى (٤٨) بنسبة (٨,٣٪) والعامل الرابع تشبع عليه (٧) عبارات من المجموع الكلى (٤٨) بنسبة (١٤,٦٪) ، والعامل الخامس تشبع عليه (٦) عبارات من المجموع الكلى بنسبة (١٢,٥٪) وفي العامل السادس تشبع عليه (٤) من المجموعة الكلى (٨,٣٪) ، والعامل السابع تشبع عليه (٣) عبارات بنسبة (٦,٣٪) والعامل الثامن تشبع عليه (٧) عبارات من المجموع الكلى بنسبة (١٤,٦٪) والعامل التاسع تشبع عليه عبارتان (٢) بنسبة (٤,٢٪) والعامل العاشر تشبع عليه عبارتان (٢) بنسبة (٤,٢٪) وذلك كأقل قيم التشبعية على العوامل عند مستوى ٠,٠٥ ملحق رقم ٤ جدول رقم (٣)

جدول (١٣)

قيم دلالات تشبع العبارات على العوامل حسب معادلة بيرت وبانكس

رقم العامل	قيم الحد الأدنى للتشبع المقبول عند مستوى ٠,٠٥
العامل الأول	٠,٤٨٠
العامل الثاني	٠,٤٥٣
العامل الثالث	٠,٤٦٢
العامل الرابع	٠,٤٠١
العامل الخامس	٠,٤١٣
العامل السادس	٠,٤٠٩
العامل السابع	٠,٤٦٣
العامل الثامن	٠,٤٩٦
العامل التاسع	٠,٤٧١
العامل العاشر	٠,٤٤٣

ويتضح من خلال جدول رقم(١٣) مايلي:

قيم الحد الأدنى للتشبعات المقبوله عند مستوى ٠,٠٥ على العوامل المستخلصة حسب معادلة سبرت وبانكس والتي تراوحة قيمها بين العلامة ٤,٠١ إلى العلامة ٤,٩٦.

تفسير العوامل:

١- العامل الأول :

جدول (١٤)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الأول

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	١٧	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع.	- ٠,٨٢
٢	٢٥	يحتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في المباراة بأقل زمن ممكن.	- ٠,٧٨
٣	٣٣	يحتاج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.	- ٠,٧٣
٤	١٣	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لمد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة.	- ٠,٦٠
٥	٤٢	أثناء المباراة عند وقوع تسلل ويعلن عنه الحكم ، هذا يعنى أنه استطاع تحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه.	٠,٥٨

٦	٤٦	أثناء المباراة يتابع الكرة أثناء سير المباراة وفي هذه الأثناء يحدث خطأ من قبل أحد اللاعبين فيعلن الحكم عن هذا الخطأ بشكل سريع جداً وتكون الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصير جداً.	٠,٥٨
٧	٣٧	يحتاج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة .	٠,٥٢
٨	٤٥	يحتاج الحكم فترة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة له ليعلن عن قراره.	- ٠,٤٨
٩	٢٢	عند أداء الحكم في المباراة يقوم بمتابعة الكرة وأثناء متابعته الكرة ترتد الكرة بشكل سريع جداً بالاتجاه الآخر مما يضطره لتغيير اتجاه جسمه بشكل سريع جداً لمتابعتها مرة أخرى والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة.	٠,٤٨

يتضح من الجدول (١٤) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول تراوحت ما بين (- ٠,٨٢ ، ٠,٤٨) وهذه العبارات تشترك في سمة سرعة في الحركة داخل الملعب حيث أنه في العبارات (٢٥) ، (٣٣) (٤٦) (٤٥) ، (٢٢) كلها عبارات تشترك في سمة التحركات السريعة والدقيقة داخل الملعب مما يؤكد أن سمة سرعة الحركة والأداء بدقة داخل الملعب يعطي القرارات السريعة وله ردود أفعال جيدة تتناسب مع الحدث في الموقف اللحظي لحظة وقوعه .

حيث يؤكد البيك (١٩٩٧م،ص ١٨٥) إلى أن تحمل السرعة من القدرات البدنية الهامة التي يحتاجها الحكم في كرة القدم حتى يتمكن من الجري بأقصى سرعة حركية في أي وقت خلال زمن المباراة حتى نهايتها وكذلك الاستمرار في أداء الحركات باستمرار بمجهود بدني وذلك لعدة مرات بفواصل زمنية قصيرة جداً.

وبناء على ما سبق قام الباحث باقتراح مسمى لهذا العامل وهو :

" المرونة المميزة بالسرعة "

حيث تظهر أهمية ذلك بالنسبة لحكم كرة القدم في المواقف المتغيرة والسريعة ولكبر الملعب الذي تُؤدى عليه المباريات هذا من وجهة نظر الباحث .

حيث يؤكد ذلك إسماعيل وآخرون (١٩٩٩م،ص ١١٩) على أن تكون مهمة الحكم في الجري السريع عند متابعة الكرة وأن السرعة الانتقالية تمثل تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر وهي تستهدف التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

وهذا التحرك السريع يتطلب التنقل من مكان إلى آخر وسرعة استجابة لهذه المواقف فلابد للحكم أن يعمل على أن ينمي مستوى متطلباته البدنية والفسيولوجية التي تتطلبها مباريات كرة القدم حتى يصبح الحكم على مستوى عالي من الكفاءة البدنية والفسيولوجية. (*Catterall et all*،١٩٩٢م،ص ١٩٣ – ٢٠٦).

وما سبق يتفق مع ما ذكره ويستون وآخرون *Weston and et al* (٢٠٠٤م،ص ٥٤ - ٦١) على أن المتطلبات البدنية مهمة جداً لحكم كرة القدم ولابد للحكم أن يحسن هذه المتطلبات من

خلال وضع البرامج ذات المستوى العالي حتى يتم الارتقاء بتحركات الحكم وجولاته داخل الملعب وينصح أن تكون هذه البرامج أسبوعية حسب خطة موضوعة لذلك.

٢- العامل الثاني :

جدول (١٥)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الثاني

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	٧	كلما زاد إيقاع المباراة من حيث اللعب والأداء تطلب ذلك من الحكم بذل المزيد من الجهد في متابعة اللعب وخصوصاً إذا كان ذلك في فترات قصيرة من زمن المباراة.	٠,٧٣
٢	٨	الحكم الذي يستطيع أن يبذل الجهد الكبير في متابعة الكرة خلال فترات المباراة يكون حكماً متميزاً.	٠,٦١
٣	٦	إن الحكم الذي يستطيع أن يدير المباراة ذات الإيقاع السريع والقوى من أول دقيقة حتى آخر دقيقة بنفس الكفاءة في القرب من الحدث ومتابعة الكرات السريعة المرتدة طوال فترة المباراة يكون لديه تحمل عالي.	٠,٤٥

يتضح من الجدول (١٥) إن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني تراوحت ما بين (٠,٧٣ ، ٠,٤٥) وهذه العبارات تشترك في سمة بذل الجهد حيث يتضح من خلال الجدول أن العبارة رقم (٧) والتي تؤكد أنه كلما زاد إيقاع المباراة يتطلب ذلك من الحكم بذل المزيد من الجهد ومتابعة اللعب وخصوصاً إذا كان ذلك في فترات قصيرة ومتقاربة من العمل خلال زمن المباراة وكذلك باقي العبارات الثلاث حيث تشير إلى أن الحكم الذي يؤدي بهذا الشكل بالمجهود الكبير خلال زمن المباراة ولمدة طويلة يكون لديه تحمل قوي وعالي ، فالإيقاع سريع وقوي من أول دقيقة حتى آخر دقيقة وقريباً من الحدث.

حيث يعتبر التحمل أحد المكونات البدنية وله أهمية كبرى وبالأخص حكام كرة القدم حيث أنها تحتاج إلى الاستمرار في بذل المجهود لأطول فترة ممكنة خلال زمن المباراة ، حيث يشير علاوي (١٩٩٤م،ص ١٧٢) أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لأطول فترات دون هبوط مستوى الكفاءة والفاعلية ، وأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظراً لارتباط صفة التحمل بظاهرة التعب والقدرة على بذل مجهود باستمرار يكون تحمله عاليا.

وبناء على ما سبق يمكن للباحث إقتراح تسمية هذا العامل وهو:

" التحمل التنفسي العالي" .

ومن خلال ما سبق يتضح أهمية التحمل الدوري التنفسي لحكم كرة القدم ومدى القدرة على بذل مجهود خلال المباراة تتطلبان من الحكم التحرك المستمر عبر مساحات مختلفة الأبعاد وبالتالي يجب عليه تنمية متطلبات ذلك من القدرات الهوائية واللاهوائية والتي تعمل على توزيع نظم

إنتاج الطاقة خاصة في الحكم ذو المستوى العالي حيث يهمه جداً المتطلبات التي يستخدم فيها خليط من العمل الهوائي واللاهوائى في مباريات المنافسة في كرة القدم.
(*Johnston and et all* ، ١٩٩٤م،ص ٦٧ – ٧٢) (*Helsen and Bultynck*، ٢٠٠٤م، ص ١٧٩ – ١٨٩)

٣- العامل الثالث :

جدول (١٦)

قيم تشبعات العبارات على العامل الثالث

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	٢٤	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم إلى تغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر ببطء للوصول إلى مكان الكرة.	٠،٦٨
٢	٤٠	أثناء المباراة يقوم الحكم بمتابعة الكرة بالرجوع بالخلف ثم يسقط.	٠،٥٩
٣	٢٠	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع في أي اتجاه وأي مستوى.	٠،٤٨
٤	١٦	يحتاج الحكم أن يتحرك ببطء خلال المباراة لمتابعة الكرة في الملعب لمرات عديدة .	٠،٤٦

يتضح من الجدول (١٦) أن العبارات التي تشبعت على العامل الثالث تراوحت ما بين (٠،٦٨ ، ٠،٤٦) وهذه العبارات تشترك في سمة الرشاقة داخل الملعب ، ففي العبارة (٢٤) نجد أنها تؤكد على قدرة الحكم على تغيير اتجاهات جسمه أثناء تغيير الكرة من مكان إلى آخر مما يضطر بالحكم إلى تغيير أوضاع جسمه واتجاهاته ، وكذلك عندما يشير إلى الأخطاء برفع أحد الذراعين في أي اتجاه وأي مستوى ، وكذلك متابعة الكرة في كل اتجاه في الملعب ولمرات عديدة ، وكانت قيم التشبع تنحصر ما بين ٠،٦٨ للعبارة (٢٤) ، ٠،٤٦ للعبارة (١٦) ، حيث تعتبر الرشاقة وتغيير الاتجاهات من العناصر المهمة لحكم كرة القدم .

حيث يتفق كل من عبد الخالق (١٩٩٤م،ص ١٤٢) وحسانين ، أحمد كسرى (١٩٩٨م، ص ١٣) وفرانك *Frank* (١٩٩٠م،ص ٢٥٨) على أهمية الرشاقة للرياضي وأشاروا إلى أنها القدرة على سرعة التحكم وتعديل الحركات والتحكم السريع للحركة ومدى القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم أو أحد أجزائه على الأرض أو في الهواء.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن الرشاقة مهمة لحكم كرة القدم وعليه يقترح تسمية هذا **العامل بعامل: " الرشاقة ".**

٤- العامل الرابع :

جدول (١٧)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الرابع

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	٣٨	أثناء المباراة يتحرك الحكم لمتابعة الكرة بالرجوع خلفاً مع الاحتفاظ بجسمه دون سقوط.	٠,٦٧
٢	٣٤	أثناء المباراة يتابع الحكم تنفيذ ركلة حرة غير مباشرة وهو ينظر باتجاه الكرة ويتحرك بالجري خلفاً كل ذلك في وقت واحد.	٠,٦٧
٣	٢٦	خلال المباراة يقف الحكم في الملعب لمتابعة الكرة ، تنطلق الكرة للامام بشكل سريع جداً في نفس الاتجاه الذي يقف فيه الحكم فينطلق الحكم خلفها بشكل سريع جدا ليصل إلى مكانها لمتابعتها.	٠,٦٤
٤	٣٠	أثناء المباراة يتحرك الحكم بالجري الخلفي السريع من أجل أن يأخذ مكان يتيح له رؤية تساعده في متابعة الكرة واتخاذ قرار مناسب .	٠,٦٢
٥	١٨	يستخدم الحكم حركة الذراع المصاحبة للإعلان عن ركلة حرة غير مباشرة وهذه الحركة تكون برفع الذراع بشكل عمودي ومفرودة بجانب الرأس وهذا لا يُؤدى إلا بامتلاك الحكم قدر من المدى الحركي.	٠,٥٤
٦	٤١	عند متابعة الهجوم في المباراة يحتاج الحكم إلى التشين وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل والتأكد من عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .	٠,٤٦
٧	٢١	يحتاج الحكم في الملعب إلى المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن.	٠,٤٠

يتضح من الجدول (١٧)إن العبارات التي تشبعت على العامل الرابع تراوحت ما بين (٠,٦٧ ، ٠,٤٦) وهذه العبارات تشترك في سمة المتابعة والدقة في الوصول إلى أماكن مختلفة قبل التحرك بالرجوع خلفاً ثم النظر إلى الكرة والتحرك في اتجاهها مختلفة ثم الانطلاق السريع خلف مسار الكرة ليصل إلى مكانها للمتابعة والرجوع للخلف والجنب الذي يتيح له رؤية الكرة من زاوية صحيحة ومن ثم اتخاذ قرارات صحيحة ، أي أنه تشترك هنا في هذا العامل سمة التحركات من نقطة إلى أخرى ثم الدقة والمتابعة واتخاذ القرارات المرتبطة بالحدث ، وهذا يمكن أن يطلق عليه سرعة الاستجابة ورد الفعل السريع .

حيث يشير علاوي (١٩٩٧م،ص ١٥٣) إلى أن سرعة الاستجابة هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر وقت ممكن.

ويؤكد عبد الخالق (١٩٩٤م،ص ١١٧) بأنها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

كما يؤكد عليها حسانين ، أحمد كسرى (١٩٩٨م، ص ٧٥) على أنها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية وترتبط بالعديد من المكونات الأخرى وهي ترتبط بالتوافق والدقة والسرعة وهي غالباً ما تظهر في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم.

وبناءاً عليه ومما سبق يقترح الباحث تسمية هذا العامل:

" سرعة الاستجابة الدقيقة "

وهذا مطلوب جداً لحكم كرة القدم حتى يصبح ذو مستوى عالي ومؤهل لتحمل مسئولية إدارة المباريات بصورة جيدة ، حيث يضيف ويستون وآخرون *Weston et all* (٢٠٠٦م،ص ٧٦) إلى أنه عندما يتحرك الحكم كثيراً أثناء المباراة ويرتفع هذا الإيقاع يتطلب من الحكم رفع معدلات سرعة الحركة واللياقة البدنية والتي تتطلبها مباراة كرة القدم.

كما يتفق معه على ذلك اوتلفيو ، كاستاجنا *Ottlovio , Castagna* (٢٠٠١م ،ص ٢٧- ٣٢) حيث أكدا على أنه يجب توافر المتطلبات الخاصة باللياقة الحركية – البدنية والفسيولوجية ، سرعة الحركة والتنقل من مكان إلى آخر.

٥- العامل الخامس :

جدول (١٨)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الخامس

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	١٨	يحتاج الحكم لأن يتحرك بسرعة خلال المباراة لمتابعة الكرة عند تنقلها في أماكن مختلفة في اللعب لمرات عديدة .	٠,٧١
٢	٢٧	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمى (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمى (ب) فيضطر أن ينطلق خلفها في نفس اتجاهها بشكل سريع جداً لمتابعتها .	٠,٦٧
٣	٤	الحكم الذي يستطيع ولديه القدرة على التغلب على المقاومات الخارجية ذات الشدة المختلفة مثل مقاومة جاذبية الأرضية ووزن جسمه هو حكم يتميز بالقوة العضلية .	٠,٦٣
٤	١٢	تتحرك الكرة في الملعب من الأمام إلى الخلف و إلى الجنب ، كل ذلك يتطلب من الحكم لمتابعة اللعب ، من أجل ذلك يقوم الحكم بالجري لمتابعة الكرة خلال المباراة بدون استمرار في الأداء .	٠,٤٩
٥	٣٦	أثناء المباراة يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظره باتجاه الكرة.	٠,٤٥
٦	١٩	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراعين بشكل عمودي ومفرودة بجوار الرأس .	٠,٤١

يتضح من الجدول (١٨) إن العبارات التي تشبعت على العامل الخامس تراوحت ما بين (٠,٧١ ، ٠,٤١) وهذه العبارات هي أخذ المكان المناسب لتحرك الكرة ، فأخذ الأماكن وفق تحركات الكرة ذهاباً وإياباً يتطلب من الحكم التحرك باستمرار في أماكن عديدة ومختلفة حسب المواقف المتغيرة للعب في مناطق كثيرة من الملعب مما يعطي للحكم صفة التحمل الخاص وهي مجاراة أداة اللعب وتحركات اللاعبين باستمرار بنفس الكفاءة خلال زمن المباراة ، حيث يشير حماد (١٩٩٢م، ص ٣٤٠) إلى أن التحمل هو القدرة على مقاومة التعب فالتحمل صفة أساسية

في رياضة كرة القدم وتتعلق بشكل أساسي باللاعب حيث تلعب كفاءة عمل الأجهزة بالجسم دوراً أساسياً في تحمل القوة وأداء اللاعب خلال المباراة.

كما يشير إسماعيل وآخرون (١٩٩٩م،ص ٩٨) إلى أن التحمل هو مقدرة اللاعب في كرة القدم على الاستمرار في أداء بدني ذو حمل متغير لفترات مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات مما يؤثر ايجابياً على الأداء التخصصي لكرة القدم.

بينما يشير البيك (١٩٩٧م،ص ٧٥ - ٧٦) على أن التحمل العام هو مقدرة الفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة لأطول فترة زمنية ممكنة ويتميز التحمل عن الصفات البدنية الأخرى بالآتي :

١ طول الفترة الأداء .
٢ الاستمرارية وعدم التوقف .
٣ الشدات غير المرتفعة نسبياً .
٤ الوظيفة التي تقوم بها المجموعات العضلية الكبيرة .
٥ الحاجة الملحة إلى وظائف الجهاز الدوري والتنفسي.

ومن خلال ما سبق يتضح أهمية التحمل وخاصة من خلال تفسير العبارات المتشبعة على العامل نجد أن معظمها يحوى بين طياته التحركات المستمرة طوال فترات المباراة وفترات زمنية باستمرار وهذا يعني القدرة على التحمل لفترات طويلة طوال زمن المباراة بالنسبة للحكم ، وبناءاً عليه قام الباحث باقتراح تسمية هذا العامل بعامل:

" التحمل الحركي".

حيث يشير كاستاجنا وآخرون *Castagna and et all* (٢٠٠٥م،ص ٧٨٥ - ٧٩٠) إلى أنه يجب على الحكم زيادة معدلات اللياقة الهوائية واللاهوائية لديه حسب متطلبات المواقف المتغيرة في كرة القدم أثناء مباريات المنافسة وما يتطلبه الحكم من تحركات عبر أماكن مختلفة حسب مجريات اللعب ومستوى المباراة.

٦- العامل السادس :

جدول (١٩)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل السادس

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	٢٨	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمى (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمى (ب) فيضطر ينطلق خلفها بشكل بطئ لمتابعتها.	٠,٦٢
٢	٢٩	يحتاج الحكم إلى المقدرة على إخراج أقصى قوة في اقل زمن ممكن أثناء المباراة .	٠,٦٠

قيمة التشبع	محتوى العبارة	العبارة	م
٠,٤٦	الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب جداً منهم فيضطر للرجوع ببطء حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ قرار مناسب.	٣٢	٣
٠,٤٠	يتحرك الحكم باستمرار خلال المباراة بطرق مختلفة من الحركة لفترات طويلة وهذا التحرك وبشكل مستمر يشكل عبء على الجهاز التنفسي.	١٤	

يتضح من الجدول (١٩) إن العبارات التي تشبعت على العامل السادس تراوحت ما بين (٠,٦٢ ، ٠,٤٠) وهذه العبارات تشترك في سمة التركيز أثناء المباراة ثم التحرك السريع والقدرة على إخراج أقصى قوة في اقل زمن ممكن أثناء المباراة ثم التحركات المستمرة خلال زمن المباراة بطرق مختلفة ولفترات طويلة مما يشكل عبئاً كبيراً على الجهاز التنفسي ، وهذا يشكل عبئاً بدوره على الجهاز العضلي ، و يشير مختار،ومفتي (١٩٩٩م،ص ٢٥) إلى أن التدريب لتنمية تحمل القوة يهدف إلى رفع المقدرة على الأداء البدنى لأطول فترة ممكنة وهي صفة مهمة في كرة القدم وتظهر بوضوح عند القرب من نهاية المباراة. وهذا يتفق مع ما ذُكر سالفاً عن التحرك المستمر والوقوع تحت عبء المجهود المستمر بصورة قوية ومستمرة وهذا متطلباً مهماً من متطلبات حكم كرة القدم وهو تحمل القوة الذي يجعله يجاري متغيرات المباراة والمواقف المختلفة ، ويرى الباحث أن يقترح تسمية هذا العامل بعامل:

" تحمل القوة المميزة بالرشاقة"

وتظهر أهمية هذا العنصر في ما يشير إليه البيك (١٩٩٧م،ص ١٠٧) أن تحمل القوة من العناصر المهمة للحكم وخاصة في مقدرة عضلاته على مقاومة التعب خلال الاستمرار في تكرار قهر المقاومات بصفة مستمرة لمدة طويلة.

٧- العامل السابع :

جدول (٢٠)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل السابع

قيمة التشبع	محتوى العبارة	العبارة	م
٠,٦٤	أثناء سير المباراة حدث خطأ أعلن الحكم عنه وكانت الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصير جداً.	٤٧	١
٠,٥٣	يحتاج الحكم إلى زيادة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية عند الأداء التحكيمى .	٥	٢
٠,٤٦	يحتاج الحكم في الملعب إلى المقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي .	٩	٣

يتضح من الجدول (٢٠) إن العبارات التي تشبعت على العامل السابع تراوحت ما بين (٠٦٤ ، ٠.٤٦) وهذه العبارات تشترك في سمة سرعة اتخاذ القرار ، فمن خلال عرض العبارات التي تشبعت على هذا العامل نجد أن العبارة (٤٧) وهي تمثل زمن رد الفعل عند الحكم أثناء وقوع الأخطاء ، والعبارة الثانية (٥) تعنى أن الحكم يحتاج إلى زيادة الفترة التي يحتفظ فيها بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود والمؤثرات الخارجية عند أدائه داخل الملعب ، والعبارة الثالثة وفيها يحتاج الحكم إلى المقدرة على مواجهة التعب والقدرة على مقاومة التعب لفترات طويلة وذلك من خلال الانقباضات العضلية المستمرة ، ومن خلال ذلك يتضح لنا مدلول هذه المعاني حيث يتضح لنا مدى أهمية التحمل العضلي للحكم ومدى ما يقابله ويلاقيه من أعباء مما يكون لها الأثر في قراراته وردود أفعاله التي يتخذها أثناء الأداء التحكيمى في الملعب حيث يشير سلامة (٢٠٠٠م،ص ٢٧٠) إلى أن طبيعة الأداء لحكم كرة القدم خلال زمن المباراة ،وربما يزيد عن ذلك ، تتميز بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرار التحركات وتنوعها ، وهي دائماً مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة ، كما أن جميع التحركات التي يؤديها الحكم مرتبطة بما يقابله من مواقف أثناء اللعب .

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن السمة التي تميز هذا العامل هي التحمل العضلي ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل بعامل:

" تحمل سرعة رد الفعل"

وهذا مهم جداً بالنسبة لحكم كرة القدم .

٨- العامل الثامن :

جدول (٢١)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الثامن

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	٢	عند أداء الحكم لمجهود عضلي يحتاج إلى مقدار العمل الذي تقوم به العضلة للتغلب على المقاومة الخارجية مثل ما يقوم به الحكم من الجري عكس اتجاه الرياح وما يصاحب ذلك من مقاومة ثقل جسمه مع الرياح.	٠.٦٨
٢	٣	الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم متميز بالقوة العضلية.	٠.٦٥
٣	٣٥	أثناء المباراة يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظره باتجاه الكرة كل ذلك في وقت واحد.	٠.٥٤
٤	٢٣	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم إلى تغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر بشكل سريع جداً والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة.	٠.٥٠
٥	١٠	**عندما يقوم الحكم بالتحرك أثناء المباراة ومتابعة الكرة بالجري لمسافات طويلة في المباراة فإن هذا يعني أن الحكم يكون لديه تحمل عضلي.**	٠.٤٨

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
٦	٣١	أثناء المباراة يتحرك الحكم بالجري الخلفي السريع من أجل أن يأخذ مكان يتيح له رؤية تساعده في متابعة الكرة واتخاذ قرار مناسب .	٠,٤٧
٧	٣٢	الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع اللاعبين وهو قريب جداً فيضطر للرجوع ببطء حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ القرار المناسب.	٠,٤٦

يتضح من الجدول (٢١) إن العبارات التي تشبعت على العامل الثامن تراوحت ما بين (٠,٦٨ ، ٠,٤٦) وهذه العبارات تشترك في سمة اللياقة البدنية للحكم حيث يتضح من العبارة الأولى في الجدول إلى احتياج الحكم إلى مقدار من عمل العضلات القوية التي تساعده على التحركات السريعة داخل الملعب والجري عكس اتجاه الرياح والتغلب على المقاومات ومقدار ما يتميز به من القوة العضلية المناسبة في العبارة الثانية وكذلك في العبارة الثالثة يظهر التوافق لدى الحكم حيث أنه لابد أن يتمتع الحكم بتوافق عالي بين العين واتخاذ القرار في حدوث أي خطأ وسرعته في اتخاذ القرار ومتابعته لأحداث المباراة أي مدى ما يحتاجه الحكم من قوة عضلية والتوافق عند اتخاذ القرار ، يشير إسماعيل وآخرون (١٩٩٩م،ص ١٣٦) أن القدرة العضلية مكون من القوة والسرعة ودرجة التوافق بينهما وهي تختلف عن القدرة الحركية حيث أن القدرة العضلية أحد مكونات القدرة الحركية فهي من العوامل المؤثرة بصورة غير مباشرة وهادفة في الأداء الحركي للرياضيين وهي عبارة عن القوة والسرعة ويرتبط معهما التوافق حتى يتم ذلك بصورة جيدة.

وبناء عليه يمكن للباحث أن يقترح تسمية هذا العامل بعامل:

" التوافق المميز بالقوة العضلية "

وهو مسمى يتوافق مع ما تم تفسيره من العبارات في الجدول .

٩- العامل التاسع :

جدول (٢٢)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل التاسع

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	١٨	عند أداء الحكم المباراة فإنه يقوم بالتحرك لمتابعة الكرة بالجري لمسافات طويلة مرات قليلة في المباراة.	٠,٥٣
٢	١٩	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع بشكل عمودي ومفرود بجوار الجسم	٠,٤٧

من خلال جدول (٢٢) يتضح أنه التشبع على هذا العامل عبارتان وعند تفسير هاتان العبارتان وجد أنهما ليس بينهما أي ارتباط وهذا يتعارض مع معاملات الارتباط بين المتغيرات والعبارات حتى يصبح التحليل العاملى ذو هدف وبذلك يكون معها التفسير غير منطقي والذي يمثل ظاهرة

عارضة حيث تشبع عليه عبارتان أي يتعارض و شروط تفسير العوامل التي يتم من خلالها قبول وتفسير العامل وبالتالي لا يظهر لهذا العامل هوية ، كما ذكر صفوت فرج (١٩٩٠م،ص ٣٦٥) على أن هوية العامل لا يمكن تحديدها باختبارين أو قياسين فيما ذكره عن جيلفورد ومن هنا يجب إهمال العامل وعدم تسميته .

١٠- العامل العاشر :

جدول (٢٣)

قيم تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل العاشر

م	العبارة	محتوى العبارة	قيمة التشبع
١	٤٤	الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم متميز بالقوة العضلية.	٠،٦٨
٢	١	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع.	٠،٦٤

يتضح من جدول (٢٣) أن العبارتين اللتان في الجدول بهما تعارض عند تفسير معناهما حيث الأولى تُفسر بأن الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم مميز بالقوة في حين العبارة الثانية تقول أن الحكم يحتاج داخل الملعب إلى أداء الحركات لمدى واسع و في جهة نظر الباحث الجسم الضخم يتعارض علمياً مع المرونة أو المدى الحركي الواسع في حركاته بل تقل الحركة إذن نجد أن هناك تعارض بين العبارتين مما **لا يظهر لهذا العامل هوية ، ولا يمكن تسمية شيئين متعارضين** ، بالإضافة إلى تشبع عبارتين على هذا العامل وبالتالي لا يمكن تفسيره ويجب إهمال هذا العامل كما أُهمل العامل السابق بناءاً على ما ذكره فرج (١٩٩٠م،ص ٣٦٥) .

ومن خلال ما سبق من تفسير العوامل العشرة توصل الباحث إلى المقترحات لتسمية هذه العوامل في ضوء تشبعات العبارات على العبارات ، وكانت العوامل على الترتيب التالي :

العامل الأول : المرونة وسرعة الأداء الحركي بالملعب .

العامل الثاني : التحمل الدوري والتنفسي والقدرة على بذل جهد .

العامل الثالث : رشاقة الحكم .

العامل الرابع : سرعة الاستجابة ودقة المتابعة .

العامل الخامس : التحمل الخاص والتحركات والواعية .

العامل السادس : تحمل القوة والتركيز أثناء المباراة .

العامل السابع : التحمل العضلي ورد الفعل .

العامل الثامن : القدرة العضلية والتوافق للحكم .

وبذلك يكون قد توصل الباحث إلى أستخلاص العوامل الرئيسية للأداء البدني لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية وهي الإجابة على السؤال الثالث.

الفصل الخامس:
الاستخلاصات والتوصيات

أولا : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته إجراءات الدراسة ونتائجها في ضوء البحوث والدراسات النظرية السابقة ، وحدود عينة الدراسة ومناهج البحث المستخدمة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث أن يستخلص الآتي :-

- أستخلص الباحث أن من أهم الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم في اللملكة العربية السعودية ما يلي:

١. إن التحمل الدوري التنفسي من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الحكم من أجل النجاح في إدارة المباراة .
٢. أن الحكم يحتاج إلى سرعة رد الفعل أثناء المباراة للنجاح في إدارتها.
٣. أن الدقة من الصفات المهمة للحكم للفصل في بعض أحداث المباراة ذات العوامل المختلفة.
٤. أن التحمل العضلي من الصفات التي تساعد الحكم على إكمال المبارة بكفاءة بدنية عالية.
٥. أن السرعة الانتقالية من الصفات المهمة و التي تساعد الحكم للتكيف مع سرعة اللعب.
٦. أن التوافق العضلي العصبي صفة مهم للحكم وخصوصاً عند قيامه ببعض الإشارات المتباينة و الدقيقة أثناء المباراة.

- أظهرت النتائج أنه من خلال التحليل والترتيب لعمل الحكم ومن خلال معالجة البيانات إحصائيا بالتحليل العاملى باستخدام التدوير المتعامد أمكن استخلاص العوامل التالية :

١ أنه في العامل الأول أمكن استخلاص ما تعنيه العبارات المتشبعة على العامل وأمكن اقتراح التسمية بعامل " سرعة الأداء الحركي بالملعب " وهو خاص بحكم كرة القدم .

٢ في العامل الثاني أمكن استخلاص معاني العبارات المتشبعة على العامل وأمكن اقتراح تسمية بعامل " التحمل الدوري والتنفسي وبذل الجهد " وهذه من الأسس الهامة كحكم كرة القدم .

٣ في العامل الثالث تمكن الباحث من استخلاص العامل من خلال تشبعات العبارات على العامل وكانت غالبيتها تعني أهمية الرشاقة للحكم واقترح تسميته بعامل " رشاقة الحكم " حيث تصبح الصفة ذات أهمية كبيرة لحكام كرة القدم .

٤ من خلال المناقشة والتفسير لنتائج البحث أمكن للباحث استخلاص العامل الرابع واقترح تسميته وفق تشبعات العبارات على العامل بعامل " سرعة الاستجابة ودقة المتابعة "

٥ من العامل الخامس والذي تشبع عليه عبارات تعني التحمل الخاص ومدى قدرة الحكم على مسايرة مواقف اللعب والتحركات الهادفة والدقيقة ، واقترح الباحث استخلاص لتسمية العامل بعامل " التحمل الخاص والتحركات الهادفة " وهو ذو أهمية للحكم بالملعب .

٦ في هذا العامل استخلص الباحث ما تهدف إليه تشبعات العبارات على العامل من معنى تحمل القوة والقدرة على التركيز ، حيث استطاع الباحث اقتراح تسميته بعامل " تحمل القوة والقدرة على التركيز " .

٧ من خلال هذا العامل السابع أمكن استخلاص ما سماه الباحث بعامل " التحمل العضلي ورد الفعل " حيث يمثل ذلك أهمية قصوى لحكم كرة القدم .

٨ في هذا العامل ومن خلال عرض التشبعات على العامل أمكن استخلاص وتسمية هذا العامل بعامل " القدرة العضلية والتوافق للحكم " وتعني مدى قدرة الحكم على التغلب على المقاومات في زمن سريع وما يتطلبه ذلك من توافق عال أثناء المنافسة .

ثانياً : التوصيات :

استطاع الباحث من خلال الاستخلاصات والاسترشاد بها ، أوصى الباحث :

١ إجراء بحوث أخرى على فئات صغيرة جداً من حكام مبتدئين .

٢ إجراء بحوث مقارنة بألعاب أخرى جماعية .

٣ وضع برامج تدريبية بناءاً على العوامل المستخلصة في هذا البحث تهدف إلى الارتقاء بمستوى الحكام في لعبة كرة القدم .

٤ استخدام الاستمارة المطبقة لمحاولة استخلاص الفروق بين الحكام لمعرفة مستوى كل منهم حسب ما تم الإجابة عليه .

٥ إجراء دراسات مقارنة بين حكام الساحة والمساعدون في كرة القدم .

٦ محاولة وضع المهتمين بالحكام لخطة بإقامة معسكرات تدريبية وتوضع فيها خطط تدريبية مخططة على أسس علمية ترقى بمستوى كل فئات الحكام والوقوف على مستواهم كل فترة .

٧ إمكانية أستخدام العوامل أو الصفات الناتجة من عملية التدوير في تصميم بطارية قياس للكفاءة البدنية لحكام كرة القدم.

قائمة المراجع

<u>أولاً : المراجع العربية :</u>

١- أبو العينين محمود ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٥) : العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم ، المؤتمر الدولي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة

٢- ـــــ (١٩٩٥) : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣- أبو يوسف محمد حازم (١٩٩٤) : تحديد أسس اختيار الناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

٤- أحمد صبر علي ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦) : معوقات العمل في مجال التدريب الرياضي ، المؤتمر العلمي (تاريخ الرياضة) ، المجلد الثاني ، جامعة المنيا .

٥- إسماعيل طه ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٩) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدنى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٦- الاسناوى محمد أحمد (١٩٩١) : دراسة نفسية اجتماعية عن شعبية كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٧- البساطى أمر الله أحمد (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، طبعة أولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٨- البيك علي فهمي (١٩٩٢) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية .

٩- ـــــ (١٩٩٧) : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، طبعة أولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

١٠- التركي إبراهيم محمد(١٩٩٨): فن إدارة المبارة، مؤسسة الممتاز للطباعة والنشر، الرياض

١١- الحربي مشعان، جباري علي(٢٠٠٤) : أسس وبرامج التربية البدنية، مطبعة دار طيبة ،الرياض

١٢- العزبى رشيدة (١٩٩٨) : دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة السلة أثناء المباريات في ج.م.ع ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية

١٣- القنواتى حامد محمود (١٩٩٠) : دراسة أثر البيئة الريفية والحضارية على الصفات البدنية والمستوى الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الإسكندرية .

١٤- أندراوس بطرس رزق الله ، أحمد أمين ، عبد العزيز سلامة ، محمد الاسناوى (١٩٩٦) : دراسة استطلاعية عن مستوى تحكيم كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، المؤتمر العلمي تاريخ الرياضة ، المجلد الأول ، جامعة المنيا .

١٥- أندراوس بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٩٩) : الجديد في تدريب كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .

١٦- بيومي فرج حسين (١٩٩٤) : تقويم حكم كرة القدم في المباراة ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .

١٧- توفيق عفاف احمد (١٩٩٠) : القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، إسكندرية ، جامعة حلوان .

١٨- جلال محمد سعد ، محمد حسن علاوي (١٩٩٢) : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .

١٩- حسانين محمد صبحي (١٩٩٩) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٠- ـــــ (١٩٩٣) : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، القاهرة .

٢١ - ـــــ (١٩٩٣) : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، طبعة أولى ، الجهاز المركزي للكتب المدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة .

٢٢ - ـــــ (١٩٩٥) : نموذج الكفاية البدنية ، طبعة أولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٣- ـــــ (١٩٩٥) : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، المجلد الأول ، الطبعة الثالث ، دار الكر العربي ، القاهرة .

٢٤- حسانين محمد صبحي ، أحمد كسرى معالي (١٩٩٨) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .

٢٥- حسن سليمان علي (١٩٩٣) : المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق

٢٦- حسن مدحت حسن إبراهيم (١٩٩٤) : دراسة تحليلية لمستوى الأداء التحكيكى لحكام كرة القدم للدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية

٢٧- حماد مفتي إبراهيم (١٩٩٢) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٨- خاطر أحمد محمد ، علي فهمي البيك (١٩٩٦) : القياس في المجال الرياضي طبعة رابعة ، دار المعارف ، القاهرة .

٢٩- زغلول عبد الناصر سعد (١٩٩٧) : تقويم حكام كرة القدم في دوري الدرجة الأولى والثانية والمباريات الدولية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، الإسكندرية .

٣٠- سلامة إبراهيم أحمد (١٩٩٠) : الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، جار المعارف ، إسكندرية .

٣١- سلامة بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٠) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى ، طبعة أولى ، دار الفكر العربي .

٣٢- سيد مدحت صالح (١٩٩٦) : دراسة عاملية للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، القاهرة .

٣٣- شلبي نادر محمد (١٩٩٤) : العلاقة بين الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، إسكندرية ، جامعة حلوان

٣٤- شلتوت السيد حسن ، حسن معوض (١٩٩٠) : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .

٣٥- صالح محمد عبده ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٥) : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٦- عبد الحميد كمال (١٩٩٣) : القياسات الجسمية للاعبي كرة اليد الممتازين (دراسة عاملية) ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .

٣٧- عبد الخالق عصام الدين (١٩٩١) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، إسكندرية .

٣٨- عبد الخالق عصام الدين (١٩٩٤) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار الكتب الجامعية .

٣٩- عبد الفتاح أبو العلا أحمد ، أحمد معروف محمد (١٩٩٣) : تركيز أيون الهيدروجين في البول لدى السباحين أثناء التدريب والمنافسة لشباب الجامعات من ١٨ – ٢٥ سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، إسكندرية .

٤٠- عبد الفتاح أبو العلا أحمد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤١- علاء الدين جمال محمد ، ناهد الصباغ ، محمد عبد الوهاب ، صديق طولان (١٩٩٠) : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية .

٤٢- علام إبراهيم (جهينة) (١٩٩٥) : كرة القدم ، عالم الكتب ، القاهرة .

٤٣- علاوي محمد حسن (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٤- ـــــ(١٩٩٧) : سيكولوجية التعلم والمنافسات ، طبعة سادسة ، دار المعارف ، القاهرة .

٤٥- علاوي محمد حسن ، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٦- علاوي محمد حسن ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٩) : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٧- علي يوسف دهب (١٩٩٣) : تأثير حمل بدني مقنن حتى مرحلة حتى محاولة الرفض على بعض ردود الفعل الحيوية للرياضي ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العشرين ، كلية التربية الرياضية بنين ، إسكندرية .

٤٨- غرابة مسعود كمال (١٩٩٠) : دراسة مقارنة لبعض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن حمل المسافة بين لاعبي العاب القوى وكرة القدم وعلاقتها بالمستوى البدنى والنفسي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٤٩- فرج صفوت (١٩٩٠) : التحليل العاملى للعلوم السلوكية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٥٠- فرغلى سامية (١٩٩٢) : القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهارى وأجهزة الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، إسكندرية .

٥١- قريطم محمد جلال ، محمد عبده صالح الوحش (١٩٩٠) : كرة القدم ، دار الطباعة بالمنيرة ، القاهرة .

٥٢- قنديل علي ، مصطفى كامل محمود (١٩٩٢) : الحكم العربي ، قانون كرة القدم المرشد العالمي للحكام ، الاتحاد المصرة لكرة القدم ، القاهرة .

٥٣- قنديلجي عامر ،(٢٠٠٨): البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقنيةوالإلكترونية، دارالمسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمّان.

٥٤- محمود حلمي حسين (١٩٩٥) : اللياقة البدنية ، مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختباراتها ، دار المتنبي ، قطر .

٥٥- ـــ (١٩٩٩) : دراسة تحليلية للجلد الدوري التنفسي للاعبي وحكام كرة القدم في نهاية البطولة الآسيوية السادسة والعشرين للشباب تحت ١٩ سنة ، نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس .

٥٦- محمود مصطفى كامل (١٩٩٣) : الحكم العربي ، قانون كرة القدم ، الاتحاد العماني لكرة القدم .

٥٧- مختار حنفي محمود (١٩٩٠) : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٨- ـــ (١٩٩٧) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٥٩- مختار حنفى محمود ، مفتي إبراهيم (١٩٩٩) : الاعداد البدنى في كرة القدم ، دار زهران للنشر ، القاهرة .

٦٠- ندا نبيل خليل (١٩٩٦) : الدوافع المرتبطة بمجال التحكيم الرياضي في جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .

٦١- ـــ (١٩٩٠) : العلاقة بين مقومات حكم كرة القدم المصرى ومستوى أدائه في المباراة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٦٢- نصير صبحي (١٩٩٧) : الحكم والكورة ، الطبعة الثانية ، مطبعة نهضة مصر ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

63- Agre, J., and Kratee, M., (1991) : Soccer Safety Prevention and care. JOPERD.

64- Alan Richardson (1991) : The physical Preparation Basket Ball Officials, Fiba Basketball.

65- Carterall. C Reilly,T, Atkinson G, Colduells, (1993) : Analysis of the work Rates and Heart Rates of Associate Football Referees, British Journal of sport medicine, P. 193 – 206.

66- Castagna C. Abt, D'Ottavio S, Weston n, (2005) : Age – related effects on Fitness performance in elite – Level soccer Referees, Journal of strength Condition Res. Nov. 19 P. 785 – 790.

67- Ctyde Villiams, (1991) : The physical Preparation of Basketball Officials , Fiba Basketball.

68- Fleishmam E.A. (1994) : The structure and measurement of physical Fitness, Hal. Inc Englewood, cliffs, new Jersey.

69- Frank, M.V., (1990) : Measurement concepts in physical Education, The C.V.Mosby Co. st. Louts, U.S.A.

70- Gallahue, L.D., (1997) : Development Physical Education Today Elementary School Children, Macmillan Publishing Co. New York.

71- Helsen w, Bultynck JB, (2004) : physical and perceptual – Cognitive demands of Top-class Refereeing in association Football, Journal of sport science, Feb22.

72- Hoky Robert (1997) : Physical Fitness the pathway to Healthful Living , Fourth Ed., The C.V. Mosby Company Toronto, London.

73- Johnston L, Menaughton L, (1994) : The Physiological requirements of soccer Refereeing ,Journal of scirnedicine sport Australia.

74- Kaiser , H,F (1998) : the varimax criterion for analytic Relation in factor analysis , psychoses , Troika , vole 23,NO ,3 .

75-Ottolvio , D , S , Castagnd , c (2001) : physiological load imposed on elite soccer Referees during actual match play , journal of sport medicine and physical fitness mar, 41 .

76- Ryan A.J . and Allman F.L., (1994) : Sports Medicine Academies Press Inc , New York , San Francesco London .

77- Singer , N . Robert (1990) : Motor Learning and Human performance . Third Edition Macmillan publishing Co . Inc , New York .

78- Verducci, Frank, (1990) : Measurement Concepts in physical Education , The C.V . Mosby CO ., St , Louis , London .

79- Weston m, Bird s, Helsen w, Neville, Castagnd c.(2006) : the offed of match standard and referee experience on the objective and subjective match work load of English league referees, jourmal of sport medicine , Belgium .

80- Weston m , Helsen w , Mac Mahon , Kirkendall, d (2004) : the Impact of specific high – intensity training session on Football Referees , Fitness Levels, Journal of sport medicine .

قائمة المـــــــــــــــــــــلاحق

مرفق (ا)

الاستبيان الأولي عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام الكرة القدم في اللملكة العربية السعوديةللعرض على الخبراء

مرفق (٢)

الاستبيان عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام الكرة القدم في اللملكة العربية السعودية

مرفق رقم (٣)

توزيع المجتمع الأصلي للبحث من حكام كرة القدم
في المملكة العربية السعودية

مرفق رقم (٤)
مصفوفة التشبعات على العوامل العشرة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استبيان عن

تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية

(النسخة الأولية للعرض على الخبراء)

بحث مقدم من

عبد الرحمن بن ذياب الحازمي

للحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

إشراف

دكتور

فريد بن علي الغامدي

الأستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس

بسم الله الرحمن الرحيم

سعادة الأخ الفاضل / الأستاذ / الدكتور المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في مناهج وطرق التدريس التربية البدنية في كلية التربية بجامعة أم القرى، ويتشرف أن تكون أحد الخبراء في مجال التربية البدنية بشكل عام ومجال التدريب بشكل خاص الذين يحكمون أداة جمع بيانات الدراسة والموجودة بين أيديكم والتي تهدف إلى تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية و نأمل الاستفادة بخبراتكم بأبداء أراءكم حول صحة وملائمة محاور وعبارات هذه الاستمارة و أضافة ما ترونه مناسب.

شاكراً لكم سلفاً ما ستقدمنه من الجهد والوقت ومقدراً تعاونكم معي متمنياً لكم دوام التوفيق والنجاح .

الباحث

عبدالرحمن ذياب الحازمي

البيانات العامة :-

أ – الاسم / الوظيفة /

الجامعة / الكلية الكلية / القسم

من فضلك ضع علامة (√) أمام العبارة الملائمة لوضعك (عدد سنوات الخبرة)

أ – من سنة إلى (٥) سنوات ☐ ب – أكثر من (٥) إلى (١٠) ☐

ج – أكثر من (١٠) سنوات إلى(١٥) ☐ د – أكثر من (١٥) ☐

م	العبـــــارة	مناسبة	غيرمناسبة
	المحور الأول: القوة		
١	عند الأداء العضلي يحتاج الحكم إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية وهي تعني القوة العضلي .		
٢	عند الأداء العضلي يحتاج الحكم إلى مقدار العمل الذي تقوم به العضلة للتغلب على المقاومة الخارجية مثل ما يقوم به الحكم من الجري عكس اتجاه الرياح وما يا صاحب ذلك من مقاومة ثقل جسمه مع الرياح.		
٣	الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم متميز بالقوة العضلية .		
٤	الحكم الذي يستطيع ولديه القدرة على التغلب على المقاومات الخارجية ذات الشدة المتوسطة مثل مقاومة الجاذبية الأرضية ووزن جسمه هو حكم يتميز بالقوة العضلية .		
٥	هل احتياج الحكم إلى زيادة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية عند الأداء التحكيمي هو التحمل العام .		
٦	إن الحكم الذي الذي يستطيع أن يدير المباراة ذات الإيقاع السريع والقوي من أول دقيقة حتى آخر دقيقة بنفس الكفاءة في القرب من الحدث ومتابعة الكرات السريعة المرتدة المتكررة طوال فترة المباراة يكون لديه تحمل عالي .		
٧	هل كلما زاد إيقاع المباراة من حيث اللعب والأداء تطلب ذلك من الحكم بذل المزيد من الجهد في متابعة اللعب وخصوصاً إذا كان ذلك في فترات قصيرة من زمن المباراة .		
٨	هل الحكم الذي يستطيع أن يبذل الجهد الكبير في متابعة الكرة خلال فترات المباراة يكون حكم متميز .		
٩	احتياج الحكم في الملعب إلى المقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي هو التحمل العضلي .		

عبارات أخرى ممكن ذكرها	
١	
٢	
عبارة تحتاج إعادة صياغة	
١	
٢	

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
	المحور الثاني: التحمل الدوي التنفسي والدقة.		
١	عندما يقوم الحكم بالتحرك أثناء المباراة ومتابعة الكرة لفترات طويلة من المباراة فأن هذا يعني أن الحكم يكون لديه تحمل عضلي .		
٢	احتياج الحكم إلى القدرة الفرد على التشين وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .		
٣	يتحرك الحكم في الملعب من الأمام إلى الخلف إلى الجانب ، كل ذلك يتطلب منه متابعة اللعب ، من أجل ذلك يقوم الحكم بالجري لمتابعة الكرة خلال المباراة .		
٤	احتياج الحكم فترة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة له ليعلن عن قراره .		
٥	عند أداء الحكم في المباراة فأنه يقوم بالتحرك لمتابعة الكرة بالجري لفترات قصير في بعض فترات المباراة .		
	عبارات أخرى ممكن ذكرها		
١			
٢			
	عبارة تحتاج إعادة صياغة		
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
	المحور الثالث: رشاقة الحكم وتوازنه		
١	احتياج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد هو التوافق .		
٢	يتحرك الحكم باستمرار خلال المباراة بطرق مختلفة من الحركة لفترات طويلة وهذا التحرك وبشكل مستمر يشكل عبء على الجهاز التنفسي .		
٣	يحتاج الحكم لأن يتحرك خلال المباراة لمتابعة الكرة عند تنقلها في أماكن مختلفة في الملعب لمرات عديدة .		

٤	يحتاج الحكم أن يحاول التحرك خلال المباراة لمتابعة الكرة في الملعب لمرات عديدة .		
٥	احتياج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة .		
٦	احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة هو التحمل الدوري التنفسي .		
عبارات أخرى ممكن ذكرها			
١			
٢			
عبارة تحتاج إعادة صياغة			
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
المحور الرابع: المرونة وردة الفعل الخاصة بالحكم.			
١	احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى مقدرة على أداء الحركات لمدى واسع هو المرونة .		
٢	يستخدم الحكم حركة الذراع المصاحبة للإعلان عن ركلة حرة غير مباشرة وهذه الحركة تكزن برفع الذراع بشكل العمودي ومفرودة بجانب الرأس وهذا لا يؤدى إلا بامتلاك الحكم قدر من المدى الحركي .		
٣	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع بشكل عمودي ومفرودة بجوار الرأس .		
٤	احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة .		
٥	احتياج الحكم في الملعب إلى المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن تعني الرشاقة .		
٦	عند أداء الحكم في المباراة يقوم بمتابعة الكرة وأثناء متابعته الكرة تردد الكرة بشكل سريع جداً بالاتجاه الآخر مما يضطره لتغيير اتجاه جسمه بشكل سريع جداً لمتابعها مرة أخرى والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة .		
٧	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم لتغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر بشكل سريع جداً والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة .		

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
٨	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع في أي اتجاه و أي مستوى .		
عبارات أخرى ممكن ذكرها			
١			
٢			
عبارة تحتاج إعادة صياغة			
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
المحور الخامس: التحملات الخاصة للحكم والسرعة الانتقالية			
١	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم لتغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر للوصول إلى مكان الكرة .		
٢	احتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في أقل زمن ممكن هو السرعة الانتقالية .		
٣	احتياج الحكم في الملعب إلى المقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي .		
٤	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمي (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمي (ب) فيضطر ينطلق خلفها في نفس اتجاهها بشكل سريع جداً لمتابعها .		
٥	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمي (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمي (ب) فيضطر ينطلق خلفها بشكل سريع جداً لمتابعها .		
٦	احتياج الحكم إلى المقدرة على أخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن هو القدرة .		
٧	خلال المباراة يقف الحكم في الملعب لمتابعة الكرة ، تنطلق الكرة للأمام بشكل سريع جداً في نفس الاتجاه الذي يقف فيه الحكم فينطلق الحكم خلفها بشكل سريع جداً ليصل إلى مكانها لمتابعتها .		
عبارات أخرى ممكن ذكرها			
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
	عبارة تحتاج إعادة صياغة		
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
	المحور السادس: تحمل القوة والتوافق		
١	أثناء المباراة يتحرك الحكم بالجري الخلفي السريع من أجل أن يأخذ مكان يتيح له رؤية تساعده في متابعة الكرة واتخاذ قرار مناسب .		
٢	احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى مقدرة على أداء الحركات لمدى واسع .		
٣	الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب جداً منهم فيضطر للرجوع حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ قرار مناسب .		
٤	عند الأداء العضلي يحتاج الحكم إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية		
٥	هل احتياج الحكم إلى زيادة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية عند الأداء التحكيمي هو التحمل العام.		
٦	أثناء المباراة الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب جداً منهم فيضطر للرجوع خلفاً وبسرعة حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ قرار مناسب .		
	عبارات أخرى ممكن ذكرها		
١			
٢			
	عبارة تحتاج إعادة صياغة		
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
	المحور السابع : مقاومة الجسم للتعب لفترات طويلة		
١	احتياج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد هو التوافق .		
٢	احتياج الحكم إلى المقدرة على أخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن .		
٣	أثناء المباراة يلعن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظر باتجاه الكرة كل ذلك في وقت واحد .		
٤	احتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في أقل زمن ممكن .		
٥	أثناء المباراة يتابع الحكم تنفيذ ركلة حرة غير مباشرة وهو ينظر باتجاه الكرة ويتحرك بالجري خلفاً كل ذلك في وقت واحد .		
٦	احتياج الحكم في الملعب إلى المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن .		
	عبارات أخرى ممكن ذكرها		
١			
٢			
	عبارة تحتاج إعادة صياغة		
١			
٢			

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
	المحور الثامن: التحمل العضلي		
١	أثناء المباراة يلعن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظر باتجاه الكرة .		
٢	احتياج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة يعن التوازن .		
٣	أثناء المباراة يتحرك الحكم لمتابعة الكرة بالرجوع خلفاً مع الاحتفاظ بجسمه دون السقوط .		
٤	أثناء المباراة يقوم الحكم بمتابعة الكرة بالرجوع بالخلف دون السقوط خلفاً أو يمناً أو يساراً		

م	العبـــــارة	مناسبة	غير مناسبة
٥	أثناء المباراة يقوم الحكم بمتابعة الكرة بالرجوع بالخلف ثم يسقط .		
٦	عند متابعة الهجوم في المباراة يحتاج الحكم إلى التشين وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل و التأكد من عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه هذا يعني الدقة.		
٧	أثناء المباراة عند وقوع التسلل ويعلن عنه الحكم هذا يعني أنه أستطاع تحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .		
٨	أثناء المباراة لاعب في موقف تسلل وتصله الكرة من غير رمية جانبية أو لاعب منافس فيعلن الحكم عن وقوع التسلل ، ذلك يعني أنه أستطاع تحديد موقع اللاعب بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .		
٩	أثناء المباراة لاعب في موقف تسلل وتصله الكرة من غير رمية جانبية أو لاعب منافس فلا يعلن الحكم عن وقوع التسلل ، ذلك يعني أنه لم يستطيع تحديد موقع اللاعب بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .		
١٠	احتياج الحكم فترة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة له ليعلن عن قراره هو سرعة رد الفعل .		
١١	أثناء المباراة الحكم يتابع الكرة أثناء سير المباراة وفي هذه الأثناء يحدث خطأ من قبل أحد اللاعبين فيعلن الحكم عن هذا الخطأ بشكل سريع جداً وتكون الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصيرة جداً		
١٢	أثناء سير المباراة حدث خطأ أعلن الحكم عنه وكانت الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصيرة جداً .		
١٣	أثناء سير المباراة حدث خطأ أعلن الحكم عنه وكانت الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه طويلة جداً تؤثر على سير المباراة .		
عبارات أخرى ممكن ذكرها			
١			
٢			
عبارة تحتاج إعادة صياغة			
١			
٢			

العبارات الخاصة بالصفات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم والمطلوب ترتيبها حسب الأهمية النسبية

م	العبارة	مناسبة	غير مناسبة
١	يحتياج الحكم فترة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة له ليعلن عن قراره . (ردة الفعل)		
٢	احتياج الحكم إلى القدرة الفرد على التشين وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .(الدقة)		
٣	احتياج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة .(التوازن)		
٤	احتياج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.(التوافق)		
٥	احتياج الحكم إلى المقدرة على أخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن .(القوة الانفجارية)		
٦	قدرة الحكم إلى على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في أقل زمن ممكن.(السرعة)		
٧	احتياج الحكم في الملعب إلى المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن.(الرشاقة)		
٨	احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى مقدرة على أداء الحركات لمدى كبير.(المرونة)		
٩	عند الأداء العضلي يحتاج الحكم إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية.(القوة)		
١٠	هل احتياج الحكم إلى زيادة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية عند الأداء التحكيمي. (التحمل العام)		
١١	احتياج الحكم في الملعب إلى المقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي.(تحمل القوة)		
١٢	احتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة.(التحمل الدوري التنفسي)		
١٣	أثناء المباراة يتحرك الحكم لمتابعة الكرة بالرجوع خلفاً مع الاحتفاظ بجسمه دون السقوط.(الرشاقة)		
١٤	أثناء المباراة يحتاج الحكم أن يتابع تنفيذ ركلة حرة غير مباشرة وهو ينظر باتجاه الكرة ويتحرك بالجري خلفاً كل ذلك في وقت واحد.(التوافق)		
عبارات أخرى ممكن ذكرها			
١			

م	العبارة	مناسبة	غير مناسبة
٢			
	عبارة تحتاج إعادة صياغة		
١			
٢			

التقدير المناسب لاستجابات الحكام على هذه العبارات هو:

م	الميزان	نوعه	مناسب	غير مناسب
١	أوافق – لا أوافق	ثنائي		
٢	أوافق بشدة – أوافق – لا أوافق	ثلاثي		
٣	أوافق بشدة عالية – أوافق بشدة – أوافق – أوافق إلى حد ما – لا أوافق	خماسي		

إذا كانت هناك أي معلومات تود ذكرها :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استبيان عن

تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية

بحث مقدم من

عبد الرحمن بن ذياب الحازمي

للحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

إشراف

دكتور
فريد بن علي الغامدي
الأستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس

بسم الله الرحمن الرحيم

سعادة الأخ الفاضل/ الحكم   المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته   وبعد

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في مناهج وطرق التدريس التربية البدنية في كلية التربية بجامعة أم القرى، ويتشرف أن تكون أحد حكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية الذين نأمل الاستفادة من خبراتكم في الإجابة على الاستبيان الذي أمامكم و التي سوف تكون موضع اهتمامنا في إجراء البحث العلمي .شاكراً لكم سلفاً ما ستقدمنه من الجهد والوقت ومقدراً تعاونكم معي متمنياً لكم دوام التوفيق والنجاح .

الباحث

عبدالرحمن ذياب الحازمي

البيانات العامة :-

أ – الاسم / الوظيفة /

المؤهل العلمي / الدرجة الحالة في التحكيم /

عدد سنوات الخبرة في التحكيم : المنطقة التابع لها /

من فضلك ضع علامة (√) أمام العبارة الملائمة لوضعك :

أ) من سنة إلى (٥) سنوات ☐ ب) أكثر من (٥) إلى (١٠) ☐

ج)أكثر من (١٠) سنوات إلى(١٥) ☐ د) أكثر من (١٥) ☐

م	العبـــــارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
١	عند أداء الحكم لمجهود عضلي يحتاج إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية .			
٢	عند أداء الحكم لمجهود عضلي يحتاج إلى مقدار العمل الذي تقوم به العضلة للتغلب على المقاومة الخارجية مثل ما يقوم به الحكم من الجري عكس اتجاه الرياح وما يا صاحب ذلك من مقاومة ثقل جسمه مع الرياح.			
٣	الحكم صاحب الجسم الضخم والصحة الجيدة هو حكم متميز بالقوة العضلية .			
٤	الحكم الذي يستطيع ولديه القدرة على التغلب على المقاومات الخارجية ذات الشدة المختلفة مثل مقاومة الجاذبية الأرضية ووزن جسمه هو حكم يتميز بالقوة العضلية .			
٥	يحتاج الحكم إلى زيادة الفترة التي يحتفظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية عند الأداء التحكيمي .			
٦	إن الحكم الذي يستطيع أن يدير المباراة ذات الإيقاع السريع والقوي من أول دقيقة حتى آخر دقيقة بنفس الكفاءة في القرب من الحدث ومتابعة الكرات السريعة المرتدة المتكررة طوال فترة المباراة يكون لديه تحمل عالي .			
٧	كلما زاد إيقاع المباراة من حيث اللعب والأداء تطلب ذلك من الحكم بذل المزيد من الجهد في متابعة اللعب وخصوصاً إذا كان ذلك في فترات قصيرة من زمن المباراة .			
٨	الحكم الذي يستطيع أن يبذل الجهد الكبير في متابعة الكرة خلال فترات المباراة يكون حكم متميز .			
٩	يحتاج الحكم في الملعب إلى المقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي .			

م	العبـــــارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
١٠	عندما يقوم الحكم بالتحرك أثناء المباراة ومتابعة الكرة بالجري لمسافات طويلة في المباراة فأن هذا يعني أن الحكم يكون لديه تحمل عضلي .			
١١	عند أداء الحكم في المباراة فأنه يقوم بالتحرك لمتابعة الكرة بالجري لمسافات طويلة مرات قليلة في المباراة .			
١٢	تتحرك الكرة في الملعب من الأمام إلى الخلف إلى الجانب ، كل ذلك يتطلب من الحكم متابعة اللعب ، من أجل ذلك يقوم الحكم بالجري لمتابعة الكرة خلال المباراة بدون استمرار في الأداء .			
١٣	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لمد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة .			
١٤	يتحرك الحكم باستمرار خلال المباراة بطرق مختلفة من الحركة لفترات طويلة وهذا التحرك وبشكل مستمر يشكل عبء على الجهاز التنفسي .			
١٥	يحتاج الحكم لأن يتحرك بسرعة خلال المباراة لمتابعة الكرة عند تنقلها في أماكن مختلفة في الملعب لمرات عديدة .			
١٦	يحتاج الحكم أن يتحرك ببطء خلال المباراة لمتابعة الكرة في الملعب لمرات عديدة .			
١٧	يحتاج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع .			
١٨	يستخدم الحكم حركة الذراع المصاحبة للإعلان عن ركلة حرة غير مباشرة وهذه الحركة تكون برفع الذراع بشكل العمودي ومفرودة بجانب الرأس وهذا لا يؤدى إلا بامتلاك الحكم قدر من المدى الحركي .			
١٩	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع بشكل عمودي ومفرودة بجوار الرأس .			
٢٠	عند إعلان الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة يقوم الحكم برفع الذراع في أي اتجاه و أي مستوى .			
٢١	يحتاج الحكم في الملعب إلى المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن .			
٢٢	عند أداء الحكم في المباراة يقوم بمتابعة الكرة وأثناء متابعته الكرة ترتد الكرة بشكل سريع جداً بالاتجاه الآخر مما يضطره لتغيير اتجاه جسمه بشكل سريع جداً لمتابعها مرة أخرى والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة .			
٢٣	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم لتغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر بشكل سريع جداً والعدو سريعاً للوصول إلى مكان الكرة .			
٢٤	أثناء المباراة وعند الكرة المرتدة السريعة يضطر الحكم لتغيير اتجاه جسمه في الاتجاه الآخر ببطء للوصول إلى مكان الكرة .			

م	العبـــــارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
٢٥	احتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في المباراة في أقل زمن ممكن .			
٢٦	خلال المباراة يقف الحكم في الملعب لمتابعة الكرة ، تنطلق الكرة للأمام بشكل سريع جداً في نفس الاتجاه الذي يقف فيه الحكم فينطلق الحكم خلفها بشكل سريع جداً ليصل إلى مكانها لمتابعتها .			
٢٧	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمي (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمي (ب) فيضطر أن ينطلق خلفها في نفس اتجاهها بشكل سريع جداً لمتابعها .			
٢٨	خلال المباراة يقف الحكم بجوار منطقة المرمي (أ) لمتابعة الكرة فتنطلق الكرة بشكل سريع جداً باتجاه منطقة المرمي (ب) فيضطر أن ينطلق خلفها بشكلٍ بطئ لمتابعها .			
٢٩	يحتاج الحكم إلى المقدرة على أخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن أثناء المباراة .			
٣٠	أثناء المباراة يتحرك الحكم بالجري الخلفي السريع من أجل أن يأخذ مكان يتيح له رؤية تساعده في متابعة الكرة واتخاذ قرار مناسب .			
٣١	أثناء المباراة ، الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب جداً منهم فيضطر للرجوع خلفاً وبسرعة حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ قرار مناسب .			
٣٢	الحكم يتابع الكرة في وسط تجمع للاعبين وهو قريب جداً منهم فيضطر للرجوع ببطء حتى يتمكن من أخذ المكان المناسب الذي يساعده في اتخاذ قرار مناسب .			
٣٣	يحتاج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد .			
٣٤	أثناء المباراة يتابع الحكم تنفيذ ركلة حرة غير مباشرة وهو ينظر باتجاه الكرة ويتحرك بالجري خلفاً ، كل ذلك يكون في وقت واحد.			
٣٥	أثناء المباراة يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظره باتجاه الكرة ، كل ذلك يكون في وقت واحد .			
٣٦	أثناء المباراة يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة وعند تنفيذها يقوم الحكم بالجري خلفاً وهو رافع ذراعه ونظر باتجاه الكرة .			
٣٧	يحتاج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفي قاعدة ضيقة .			
٣٨	أثناء المباراة يتحرك الحكم لمتابعة الكرة بالرجوع خلفاً مع الاحتفاظ بجسمه دون السقوط .			
٣٩	أثناء المباراة يقوم الحكم بمتابعة الكرة بالرجوع بالخلف دون السقوط خلفاً أو يميناً أو يساراً .			

م	العبـــــارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
٤٠	أثناء المباراة يقوم الحكم بمتابعة الكرة بالرجوع بالخلف ثم يسقط .			
٤١	عند متابعة الهجوم في المباراة يحتاج الحكم إلى التركيز وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل و التأكد من عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .			
٤٢	أثناء المباراة عند وقوع التسلل ويعلن عنه الحكم ، هذا يعني أنه أستطاع تحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .			
٤٣	أثناء المباراة لاعب في موقف تسلل وتصله الكرة من غير رمية جانبية أو لاعب منافس فيعلن الحكم عن وقوع التسلل ، ذلك يعني أنه أستطاع تحديد موقع اللاعب بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .			
٤٤	أثناء المباراة لاعب في موقف تسلل وتصله الكرة من غير رمية جانبية أو لاعب منافس فلا يعلن الحكم عن وقوع التسلل ، ذلك يعني أنه لم يستطيع تحديد موقع اللاعب بشكل يؤكد عدم وجود لاعبين مدافعين خلفه .			
٤٥	يحتاج الحكم فترة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة له ليعلن عن قراره.			
٤٦	أثناء المباراة الحكم يتابع الكرة أثناء سير المباراة وفي هذه الأثناء يحدث خطأ من قبل أحد اللاعبين فيعلن الحكم عن هذا الخطأ بشكل سريع جداً وتكون الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصيرة جداً			
٤٧	أثناء سير المباراة حدث خطأ أعلن الحكم عنه وكانت الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه قصيرة جداً .			
٤٨	أثناء سير المباراة حدث خطأ أعلن الحكم عنه وكانت الفترة الزمنية بين وقوع الخطأ والإعلان عنه طويلة جداً تؤثر على سير المباراة .			

من فضلك رتب العبارات التالية طبقاً لعمل الحكم :

م	العبارة	الترتيب
١	يحتاج الحكم في الملعب للمقدرة على مواجهة مقاومات مختلفة لفترات طويلة نسبية بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي كما يحتاج إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية.	
٢	يحتاج الحكم إلى الاحتفاظ بكفاءته البدنية للتغلب على المجهود و المؤثيرات الخارجية.	
٣	يحتياج الحكم إلى المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين لجسمه أثناء الثبات أو الحركة وفى قاعدة ضيقة كما يحتاج المقدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغييرالاتجاه على الأرض أو في الهواء بأقل زمن ممكن.	
٤	يحتياج الحكم إلى المقدرة على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد كما يحتاج إلى المقدرة على مواجهة مقاومات خارجية مختلفة لفترات طويلة نسبياً.	
٥	يحتياج عند الأداء العضلي إلى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية مختلفة بشكل متكرر.	
٦	احتياج الحكم إلى المقدرة على الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في أقل زمن ممكن كما يمكنه الاحتفاظ بقدرته البدنية وارتفاع مقاومة جسمه للتعب.	
٧	احتياج الحكم عند الأداء لآخر المباراة إلى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترة طويلة كما يحتاج المقدرة على التركيز وتحديد مكان وقوف اللاعب المتسلل وعدم وجود لاعبين مدافعين خلفة.	
٨	يحتياج الحكم عند الأداء داخل الملعب إلى المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع كما يحتاج إلى المقدرة على تقصير الفترة الزمنية بين المثير والاستجابه له ليعلن عن قراره.	